Izgubljeno znanje i protokoli

Helena B. Sclachter

Izgubljeno znanje i protokoli

Odricanje od odgovornosti

Ova je knjiga pisana kako bi pružila informacije o prirodnim lijekovima, i lijekovima koje su ljudi koristili u prošlosti. Autorica nema pravo ponude pravnih ili medicinskih savjeta. U slučaju da ste bolesni, uvijek se trebate posavjetovati sa svojim liječnikom ili s drugim medicinskim specijalistom, stoga se ova knjiga ne smije koristiti kao medicinski vodič.

Autorica neće snositi nikakvu odgovornost niti biti odgovorna bilo kojoj osobi ili entitetu u vezi bilo kojeg gubitka života ili ozljeda, navodni ili na neki drugi način, koji se izravno ili neizravno dogodio kao rezultat korištenja informacija sadržanih u ovoj knjizi. To je vaša vlastita odgovornost i ako želite koristiti napitak, tinkturu, ili bilo što drugo iz ove knjige, prvo se trebate posavjetovati sa svojim liječnikom.

Informacije u knjizi nije pregledalo, testiralo ili odobrilo nijedno službeno tijelo za ispitivanje ili vladina agencija.

Autorica ove knjige ne daje bilo kakva jamstva, izražena ili implicirana u vezi s konačnim rezultatima dobivenim primjenom podataka iz ove knjige. Izrada, korištenje i potrošnja bilo kojeg od opisanih proizvoda obavljat će se na vlastiti rizik.

Autorica ne snosi odgovornost za zlouporabu ili pogrešnu identifikaciju biljki korištenjem sadržaja ovog priručnika ili bilo koje posljedice po vaše zdravlje ili zdravlje drugih.

Čitanjem nakon ove točke pristajete na to da vas obvezuje ova izjava o odricanju odgovornosti.

Za sva pitanja, uvijek nas možete kontaktirati na našu e-mail adresu: hb.protokol@gmail.com.

mag. prirod. med. Helena B. Schlachter

Izgubljeno znanje i protokoli

Omega Ian
Biblioteka Novo zdravlje
Zagreb, 2021.

Naslov izvornika:
Helena B. Sclachter
Izgubljeno znanje i protokoli

Sva autorska prava pridržana
@2021 Helena B. Sclachter

Korisnik licence i nakladnik za Hrvatsku:
Omega Ian d.o.o., Biškupec breg 13b, 10000 Zagreb,
tel. 01/455-6468

Nakladnik:
Omega Ian d.o.o.
www.omegalan.info

Za nakladnika:
Darko Vujnović, dipl. inž. el.

Recepti:
Dalibor Petrinić

Tisak:

Tisak dovršen u studenom 2021.
Naklada 500 kom

ISBN 978-953-7764-23-4

Filipu, Kalisti i Danielu, mojoj prekrasnoj djeci koja su inspirirala mamu na sastavljanje priručnika neizmjerne vrijednosti. . .

Vrijedni ste svake borbe.

Zahvaljujem se Daliboru Petrinić na priloženim kuharicama koje su obogatile sadržaj knjige, te Darku Vujnović i Barbari Brezac Benigar na sudjelovanju i pomoći.

Predgovor

Baviti se s ljudima iziskuje najviše snage i napora. Ljudi mogu biti svakakvi, mladi i stari, dobri i loši, zdravi i bolesni, radnici i rukovodioci, glasači i političari, muškarci i žene,... No, svatko od nas želi biti zdrav, što u današnje vrijeme predstavlja veliki izazov jer ne samo da ima sve više novih bolesti, sve je više novih umjetnih spojeva i otrova oko nas,... Danas su ribe zagađene živom, zrak je ispunjen produktima izgaranja i zaprašivanja, slatkovodne tekućice su nakrcane patentiranim lijekovima, biljke se uzgajaju pomoću raznih biocida, životinjama se daju u hranu antibiotici. U podmorju izumiru periske (čistači vode), mijenja se naseljenost flore i faune, mnoge biljne i životinjske vrste izumiru zbog smanjenja životnog prostora (npr. orangutani) ili zbog nestanka njihove uobičajene hrane,...

Sve su to razlozi zašto je sve veći broj ljudi bolestan, no nažalost osobe koje su "zadužene" da nas čine zdravim na tom su planu zakazale.

U ovom posvemašnjom kaosu sva živa bića vape za redom i streme k onom načinu života koji ih ispunjava unutrašnjim mirom, srećom, zadovoljstvom, namirenosti osnovnim potrebama poput hrane, stambenog prostora, duhovnog i fizičkog zdravlja.

Svi znamo definiciju zdravlja: "Zdravlje je stanje potpunog tjelesnog, duševnog i duhovnog blagostanja, a ne samo odsustvo bolesti i iznemoglosti." Ali ako je većina današnjeg stanovništva bolesno, onda nam nedostaje temelj svake nadogradnje na to osnovno blagostanje. Svaki čovjek polazi od sebe i malo tko će moći biti zadovoljan ako nije ispunjen za njega primarni uvjet blagostanja, a to je da se on unutar svoje kože dobro osjeća.

Unazad najmanje dvjesto dvadeset godina, a intenzivnije zadnjih 110 godina, alopatska (školska, konvencionalna) medicina je istiskivala i željela do kraja istisnuti sve druge načine medicinskog razmišljanja i proglasila se jedinom koja ima pravo tumačiti što je bolest, koje metode liječenja primijeniti i koje su osobe kvalificirane pomagati ljudima da dođu u željeno, zdravo stanje. Vidimo danas da ona u tome nije uspjela, njeni predstavnici ne uspijevaju izliječiti svoje pacijente, u njihovim protokolima vladaju umjetni patentirani spojevi (nazivaju ih lijekovima) i propisuju se pretežito agresivni načini liječenja.

A svako rješavanje problema započinje s njegovim opažanjem. Suvremena medicina se zakopala u svoje laboratorije i u obavljanje svojih visoko znanstvenih istraživanja koja su postala sama sebi svrhom, i pritom zaboravila na onaj bliski i prisni kontakt s pacijentom, njezinim primarnim objektom proučavanja.

Zbog toga se sve više razvija i širi drugačiji način razmišljanja, traženje pravih, primarnih uzroka naših medicinskih problema. Zato se sve veći broj osoba, koji isprva traže rješenja za svoje članove obitelji, nađe uvučeno u svijet medicine. Njih neće zabljesnuti medicinska karijera, niti programirati medicinsko školovanje; oni će biti oni pravi tragači za istinom.

Autorici knjige se upravo dogodio takav, odnosno sličan scenarij. Zahvaljujući njenom samoobrazovanju, neki bi rekli samoukosti ili pak neukosti, ona u većoj mjeri predstavlja

medicinsku istinu. Nju ne privlači "filmski" sjaj medicinske profesije, već ju je potreba usmjerila na taj put.

Vjerojatno svi znate njenu priču o majčinskom nastojanju da svoje sinove izbavi iz magle autizma, o njenoj želji da uspjehe u skidanju te magle obznani "gradu i svijetu," o napadu establišmenta na nju i navodno štetne načine liječenja kojima se ona služila, te o svojevrsnoj pobjedi odustajanjem tog istog državno-pravnog aparata od daljnjeg progona jer štete zapravo nije ni bilo. To što su njeni sinovi izašli iz spektra autizma, taj isti establišment nije zanimalo, njima (toj bezobličnoj sivoj masi koja predstavlja vlast) to uopće nije bilo bitno, a ponajmanje zbog razloga da se i drugoj djeci pomogne na način sličan onome kojim je Helena uspješno izliječila svoju djecu.

Potom je slijedilo njeno nastojanje da naučeno prenese drugim zainteresiranima jer se istinsko shvaćanje onog što dovodi do razvoja jedne bolesti, uspješno može prenijeti i na veliki broj drugih (vrsta) bolesti. Taj fundament nastajanja bolesti i načina liječenja alopatska medicina je odavno odbacila i u tome je pogriješila. Zbog toga gubi povjerenje i sama sebe sve više zatire.

U današnje vrijeme društvene mreže vode glavnu riječ u informiranju, iako su pod kontrolom jedne vrste Velikog brata. Ali to je samo zbog toga što su se dosadašnji masovni mediji poput novina, radija i televizije toliko samoobezvrijedili da više ne predstavljaju istinu zbog koje su i nastali. A do konačnog razotkrivanja došlo je za vrijeme takozvane, "korona pandemije" jer svaka akcija traži reakciju, to je staro društveno, povijesno i znanstveno pravilo. Svaka laž se na kraju razotkrije.

Na društvenim mrežama se Helena predstavila svojim znanjem, i svojim savjetima počela pomagati sve većem broju ljudi. Samo zahvaljujući uspjesima u tom pomaganju, mogla je stjecati sve veći krug prijatelja ili sljedbenika. A to se postojećem redu i sustavu nikad nije i neće svidjeti da netko drugi ima uspjeha u onome što je smatrano osvojenim i zabetoniranim. "Njihovim."

U ovoj velikoj knjizi naći ćete mnoga autoričina promišljanja, mnoštvo savjeta, mnogo prirodnih načina liječenja i protokola,... koja su nastala iz ljubavi i empatije Helene Begenišić Schlachter prema svim ljudima, dobrima i zlima. Osobe poput nje trebali bismo čuvati kao malo vode na dlanu i podržavati ih u njihovom nastojanju da svačiji život postane blagostanje. Nažalost, mnogi dobri ljudi budu izvrgnuti izrugivanju i omalovažavanju od strane loših, pa čak i od onih kojima bi svrha postojanja trebala biti širenje istine, od medija. Tako su uspješno uspostavljene metode ocrnjivanja dobrih ljudi od strane medija, da se malo tko želi izložiti njihovoj društvenoj torturi. Zato nam u društvu i ide sve lošije jer pravih, uspravnih ljudi (npr. zviždača) koji će ustati u obranu istine, poštenja i pravde ima sve manje. Mrkva za poslušne i batina za neposlušne u današnjem iskrivljenom svijetu uspješno radi.

Nadam se da ćete u ovoj knjizi naći dovoljno odgovora na vaša pitanja, i da ćete sa zadovoljstvom i ushitom listati i čitati njene stranice.

Darko Vujnović

Uvodna riječ i preporuka

Poštovani,

poznavajući dosadašnji rad autorice Helene Begenišić Schlachter i cijeneći ogroman, neiscrpan doprinos u radu na polju prirodne medicine, pozivamo čitatelje da se upuste u proučavanje ove knjige.

Knjiga je napisana za sve ljubitelje prirodnog načina liječenja, ozdravljenja i zadovoljenja kvalitetnog života svakog pojedinca. Iako je Hrvatsko udruženje prirodne medicine doista u svojem dugogodišnjem radu prikupilo nebrojeno mnogo kvalitetnih suradnika, polaznika edukacija iz raznih područja, nemoguće je ne istaknuti doprinos autorice koja je zbog istine, spoznaje, dokazanih metoda, neoborivih znanja bila izložena provokacijama, ispitivanjima, propitivanjima, pa čak i marginalizaciji jer prevelika svijest i znanje koje ima, dovodi u pitanje mnoge farmakološke stavove a što ne odgovara eliti.

Gospođa Helena Begenišić Schlachter, autorica ovog djela, zaslužuje veliki aplauz i naklon svih nas, kako okupljenih u strukovnim organizacijama, tako i običnih građana jer nam je na osebujan način svojom knjigom otvorila vrata velikom znanju, velikoj samopomoći koja se ne može opovrgnuti nikakvim zakonskim stegama.

Napokon autorica zaslužuje i puno veću nagradu kao predstavnica i promotorica prirodnog načina liječenja, a za požrtvovnost i humanost trebala bi biti odlikovana najvišim ordenjem.

Knjiga koju ste započeli čitati malo je blago koje će puno obogatiti vaš život – zato je uvijek imajte kraj sebe jer će vam razotkriti kako ne uništiti svoje zdravlje, već ga očuvati i doživjeti zadovoljstvo i sreću. Jer kako se odavno govori "Zdrav čovjek ima 1000 želja, a bolestan samo jednu," neka vam prva želja bude prilagoditi svoj fokus navedenim tekstovima. Sretno!

Za Hrvatsko udruženje prirodne medicine

Maja Panić

HRVATSKO UDRUŽENJE ZA PRIRODNU MEDICINU – H.U.P.M.
HRVATSKA – 10000 ZAGREB – CERNIČKA 52
www.hupam.hr • info@hupam.hr
tel. 091-549-9493 i 092-161-6741
Reg. br. udruge: 21011838
OIB: 19074930786

Dio I.
Duhovna stvarnost

Djela naša, molimo, Gospodine, milošću svojom preteci i pomoću prati, tako da svaka naša molitva i rad s Tobom započnu i s Tobom se dovrše, po Kristu Gospodinu našemu. Amen.

Kraljice Mira moli za nas!

U ime Oca i Sina, i Duha Svetoga. Amen.

Vremena u kojima živimo

Glavna tema ovog prvog poglavlja tiče se pitanja koje svi često postavljamo, a pitanje je kako se postaviti naspram današnjih događanja u svijetu i Crkvi. Da bi se ispravno postavili, trebali bi razumjeti što se nalazi ispod površine, jednako kao što moramo razumjeti uzrok neke bolesti promatranjem simptoma, a da bismo se uspješno oporavili. Umjesto pokušaja da vam predočim što se to točno događa u svijetu danas, radije bih vam prenijela što Gospa kaže, kroz svoja nebrojena ukazanja diljem svijeta, o događajima u svijetu kojima smo i sami svjedoci. Neka od ukazanja i poruka koja su dobili vidioci, uistinu sadrže i vremenske okvire, te određena proročanstva.

Pažnju mi je privukao jedan svećenik koji progovara na ovu temu. Stoga izvor za sljedeće navode nalazim na „Poruke Neba za vremena u kojima živimo“ – o. Chad Ripperger 1/2 - https://www.youtube.com/watch?v=HXLiOOKsp18&t=3092s.

Gospa od Dobrog uspjeha, iz grada Quito u Ekvadoru, 21. siječnja 1610., koja se ukazala majci Marijani, rekla je: “Obznanjujem ti da će do kraja 19. stoljeća, i ubrzo nakon polovice 20. stoljeća (govori o razdoblju između 1950. i 1960.), strasti se uzburkati i doći će do potpunog poremećaja i korupcije svih običaja.” Gospa je govorila o poremećaju ponašanja u društvu, onog što se smatra prihvatljivim ponašanjem i onih normi po kojoj se ljudi trebaju ponašati.

"Sotona će gotovo potpuno zavladati preko masonskih sekti." Ova objava je iz 1610., prije nego je masonstvo službeno ustanovljeno u 18. st. Gospa nas upozorava da će sotona vladati preko njih. Struktura masonskih sekti je luciferijanska od vrha pa skoro do dna. Dakle, sotona djeluje preko slobodnih zidara. "Fokusirat će se ponajviše na djecu kako bi održavali tu opću korupciju." Znači, pokušavat će utjecati na djecu u određenoj kulturi i društvu. Današnja djeca su u sekulariziranom školskom sustavu, te se onda čudimo kako kasnije nemaju problema s idejom komunizma, socijalizma, tj. podržavaju komunizam, a nama nije nikako jasno zbog čega se to događa.

"Jao! Kako duboko tugujem očitujući vam mnoga i užasna svetogrđa, kako javna, tako i tajna, koja će proizaći iz oskvrnjivanja svete Euharistije!"

Gospa govori o drugoj polovici 20. stoljeća kada dolazi do ogromnog problema povezanog s oskvrnjivanjem Euharistije. Egzorcisti govore o sedam načina na koje sotonisti kradu Svete hostije, što je postao veliki problem. Također govori o ne primanju Bolesničkog pomazanja prije umiranja. U mnogim zemljama se sakrament Bolesničkog pomazanja više ne prakticira po bolnicama, smatrajući ga nepotrebnim. Također, na sprovodima svećenici nabrajaju vrline pokojnika, ali zaborave pozvati na molitvu za tu dušu koja je najvjerojatnije završila u Čistilištu, bez potrebe za hvalospjevima na sprovodu, ali u velikoj potrebi za molitvama svoje obitelji. Vidimo također pojavu liječnički potpomognutih samoubojstava. Mnogi katolici sudjeluju u eutanaziji, bez svijesti da se radi o smrtnom grijehu koji pokojniku ostaje nakon smrti poput mlinskog kamena oko vrata. Ako su obitelj ili sam pokojnik pristali na eutanaziju, ta osoba nema pravo primati Sakramente prije smrti jer se radi o grijehu ubojstva (samoubojstva). Crkva ima poveći problem s odobrenjem eutanazije u nekim zemljama.

"Drugi, potaknuti od prokletog Đavla, pobunit će se protiv duha Katoličke Crkve, i lišit će bezbrojne duše nebrojenih milosti, utjehe i snage koji su im potrebni da učine veliki skok iz vremena u Vječnost. Ali neke će osobe umrijeti, a da ih ne prime, zbog tajnih i pravednih Božjih kazni."

"Što se tiče braka, kao Sakramenta Katoličke Crkve, bit će napadnut i duboko oskvrnjen."

Napominjem da su ove poruke prenesene vidiocima 1610. godine.

"Slobodno zidarstvo koje će tada biti na vlasti, donijet će nepravedne zakone s ciljem ukidanja ovog Sakramenta, olakšavajući svima život u grijehu, potičući rađanje izvanbračne djece, djece rođene bez blagoslova Crkve."

Masoni su ti koji su krajem prošlog stoljeća nastojali progurati zakone o razvodu. Imaju kontrolu nad cijelim sustavom jedne zemlje, pokušavajući sustavno utjecati na stvari koje su nas dovele do sadašnjeg stanja. Oni odobrovaju istospolni brak. Statistike pokazuju (a prema američkom Centru za kontrolu i prevenciju bolesti – CDC) da se svake godine u SAD-u rodi oko 40% izvanbračne djece. Skoro polovina svih rođenih. U pojedinim su bolnicama statistike još nevjerojatnije, gotovo 80% rođene djece godišnje su izvanbračna djeca. Broj ljudi koji žive zajedno prije braka je značajna većina. Najčešći izgovor je "kako se isprobava" bračni život prije samog braka, ali statistike govore da većina onih koji žive takav "brak" prije braka naposljetku

niti ne ostanu zajedno. Ako ćemo biti korektni i gledati na ovakva ponašanja očima vjere (bez osude, ali istina je istina), skoro 80% mladih danas žive u bludu prije nego sklope brak, ako ga uopće na kraju i sklope. A ovo se smatra potpuno prihvatljivim.

Istospolni brakovi su još jedna od stvari koje masonski aparat pokušava progurati. Sama činjenica da postoje istospolni brakovi siguran je znak da je naša kultura skrenula na neki čudni put. Prema statističkim podacima u SAD-u čak 56% populacije smatra istospolne brakove prihvatljivima. Da ste se samo prije 30 godina usudili u javnosti svjedočiti podrški ideji istospolnog braka, bili biste vjerojatno zatvoreni u ludnicu. No, 30 godina poslije istospolni brakovi su opće prihvaćeni. Jesmo li evoluirali? S obzirom na Potop, Noinu arku, uništenje svih stanovnika Zemlje osim Noe i njegove obitelji, ne bih se složila. Razlog uništenju, kako navodi Midraš, bile su istospolne zajednice koje su se gadile Bogu do te mjere da je potopom izbrisao ljudski rod. Nakon Potopa, Bog za znak Saveza daje dugu. Ironija je da su homoseksualci odabrali dugu kao zaštitni znak; što je način izrugivanja Bogu. Možemo se složiti da doslovno živimo u stanju masovnog ludila.

Zatim imamo problem s fluidnosti spolova koji je u današnje vrijeme uzeo maha. Dok smo mi odrastali, bili smo dječaci i djevojčice. Nije bilo razgovora o tome jesi li nešto treće, ovo ili ono. Danas imamo 58 spolova. Kako je u 30 godina došlo s 2 na 58? Većinu je teško i objasniti. Morate ih dobro prostudirati da bi ih razumjeli. Najsmješniji odabir koji sam vidjela jest odabir nekih osoba da, mada odrasli, nose pelene, dude i odjeću za bebe jer se osjećaju – kao bebe. Sve što možemo zaključiti jest činjenica da su današnji ljudi mentalno oboljeli kao posljedica grijeha. Živimo u umobolnom društvu. Postavlja se pitanje kako održati zdrav razum usred vremena u kojem živimo?

Svjedočimo raspadu braka kao institucije. Žene više ne žele biti podložne muževima i živjeti prema Pismu. Razlog je feministički pokret, proizašao iz komunizma, koji je pak masonska tvorevina. Nije da krivimo masone za sve. Oni su samo jedan pijun u cijeloj igri. Je li feminizam usrećio žene? Ne bih rekla. Posljedica feminizma je žena koja pored kuće, kuhanja, djece, škole, neprospavanih noći, mora još i raditi da bi postigla jednakost s muškarcem. Dakle, potpuni promašaj. Žene više nisu uopće sigurne koja je njihova uloga u vremenu u kojem živimo.

Muškarci također više nisu muškarci. Zbog poremećenog odnosa žene sa samom sobom, muškarci su izgubili kompas. Očevi više ne traže stidljivost i čednost od svojih kćerki. Ne govorim samo o oblačenju ili sveprisutnoj golotinji, već i o načinu izražavanja. Djeca se ne uče pristojnosti i disciplini. Elektronske naprave su zavladale domovima. Disciplinirati dijete se smatra zločinom, ali je u redu ako dijete udari svog profesora radi dodijeljene ocjene koja je niža od očekivane. Mi nekada, ako ne bi pozdravili susjeda na cesti, i susjed bi prenio roditeljima da ne pozdravljamo, završili bi u krevetu bez večere. U vrijeme kada je moja majka bila dijete, dobili bi i štapom po turu, pa u krevet bez večere. Danas država smatra da ima veće pravo na dijete od njegovih vlastitih roditelja. Prirodni zakon kaže da ovo nije točno. Djecu bi morali odgajati roditelji.

Ruski komunisti su napravili dobar eksperiment. Zabranili su brak. Ono čemu su zatim svjedočili bio je potpuni raspad gospodarstva. Zatim su ga ponovno uveli.

Zatim su zabranili homoseksualnost jer su također razumjeli utjecaj homoseksualnih partnerskih odnosa na gospodarstvo. I danas su protiv.

Kako znamo je li jedna zemlja duboko komunistička, mada je navukla krinku demokracije? Pogledajte što je toj zemlji najvažnija stavka: gospodarstvo ili briga o dobrobiti svojih građana? U katoličkom državnom mentalitetu dobrobit građana bi trebala biti najvažnija. Ukoliko nije, imamo problem.

"Sakrament svetog reda biti će prezren, tlačen i ismijavan jer u ovom se Sakramentu ismijava i prezire Crkva Božja, pa i sam Bog, budući da je zastupljen u svojim svećenicima. Đavao će pokušati progoniti službenike Gospodnje na sve moguće načine. Okrutnom i suptilnom lukavošću nastojat će ih odvratiti od duha njihovog poziva i pokvariti će mnoge od njih. Ovi izopačeni svećenici, koji će sablazniti kršćanski narod, učinit će da mržnja loših katolika i neprijatelja Rimokatoličke i Apostolske Crkve padne na sve svećenike."

Svi već znamo da u Crkvi izbija skandal za skandalom radi pedofilije. Ali problem nije nastao tada. Problem je već postojao 1940. kada se službenim putem donijela zamolba da se više ne zaređuju pedofili i homoseksualci. Posebno visok broj pedofila i homoseksualaca se zaredio nakon Drugog Svjetskog rata, za vrijeme moralnog raspada. Iz ovog razloga su tužbe započele u 90-ima kada je sve eksplodiralo.

Pedofilija je danas široko rasprostranjena i u pedofiliju uz štovanje sotone je uključena većina državnih vrhova. Ako o ovome želite znati više, informirajte se o zataškavanoj aferi "Franklin" (The Franklin cover-up) – od pedofilije do kanibalizma.

Sigurna sam da ne možemo biti zadovoljni življenjem svog života držeći glavu u pijesku.

"Na svijetu gotovo da neće biti djevičanskih duša."

Gospa je ove poruke davala za vremena u kojima živimo. Za danas. Ako ćemo biti iskreni, sve je točno. Gdje god pogledate – gole žene, pa bilo u časopisima, na plakatima za neko osvježavajuće piće, na društvenim mrežama, TV reklamama… Djeca su uronjena u golotinju. Djevičanstvo njihovih srca je oduzeto u najranijim godinama njihovog života radi pristupa internetu, i opće prihvaćenog stava da je golotinja normalna. Nije normalna. Djevičanstvo se danas nimalo ne cijeni. Prag ulaska u seksualne odnose je opasno snižen.

"Mnogi će svećenici izgubiti duh, dovodeći svoju dušu u veliku opasnost. Molite ustrajno bez zamora i plačite gorkim suzama u skrovitosti svoga srca, moleći našeg Nebeskog Oca da se iz ljubavi prema Euharistijskom Srcu mog Presvetog Sina i Njegovoj predragocjenoj Krvi prolivenoj s takvom velikodušnošću i zbog duboke gorčine i patnje Njegove okrutne muke i smrti, smiluje svojim službenicima (svećenicima)."

Krist je postavio standarde koji se uredno čitaju s oltara i danas. Ti postavljeni standardi znače da bismo trebali ostati vjerni autentičnom nauku Učiteljstva. Danas, se nažalost ponekad događa da Crkveni nauk nije napadan samo od laika, već se događa da imamo i određene kardinale i biskupe koji napadaju nauk kojemu je utemeljitelj sâm Isus Krist. To znači da je hereza modernizma ušla i u Crkvu. No, dok Bog računa i sa brojem pastira koji se mogu

nabrojati na prste jedne ruke, ništa i nitko Crkvu neće srušiti. Zahvaljujmo na predanim svećenicima koji u poslušnosti i poštovanju toliko mnogo čine za nas vjernike. Za svećenike, biskupe i kardinale koji lutaju trebamo svim srcem moliti. Čak i oni koji su se udaljili od Boga ne bi trebali biti razlog našeg napuštanja Crkve koja nam i preko ovih pastira pruža putem sakramenata toliku zaštitu.

Čak 95% katolika koristi kontracepciju i pilule za "dan poslije," a mnogi katolici smatraju pobačaj osobnim izborom, a pravo na pobačaj osobnom slobodom. Mi smo mentalno bolesno društvo. Društvo jednako društvu prije Potopa.

"Moć demona će biti velika"

Mnogi egzorcisti potvrđuju kako im je na početku njihove službe trebalo u pola manje vremena i snage istjerati duhove iz opsjednutih. Danas to više nije slučaj. Danas je postalo jako teško istjerati demone iz opsjednutih. A proroštva se sve više ispunjavaju.

Tako o. Chad Ripperger u „Poruke Neba za vremena u kojima živimo" 1/2 - https://www.youtube.com/watch?v=HXLi0OKsp18&t=3092s navodi dalje ove Gospine poruke i svoje zaključke.

Gospa je u La Saletteu rekla: "Sve će svjetske vlade imati jedinstveni plan." To ne govorimo mi – teoretičari zavjera, već Gospa. "Sve će svjetske vlade imati jedinstven plan, uništiti svako vjersko načelo kako bi se napravilo mjesta za materijalizam, ateizam, spiritizam (okultno) i poroke svih vrsta."

U Akiti je Gospa rekla: "Da bi svijet upoznao Njegovu srdžbu, Nebeski Otac priprema veliku kaznu za cijelo čovječanstvo."

Mi ljudi se većinom nasmijemo na ovakve objave jer vjerujemo da Bog koji je Ljubav ne može biti i srditi Bog. Međutim Pisma govore drugačije. Bog toliko silno ljubi čovjeka da će upotrijebiti odgojne mjere kada smatra da su potrebne, iz razloga da čovjeka vrati na pravi put. Bez ovih "odgojnih mjera" svi bismo propali jer je naša narav vrlo slaba.

"Bit će to kazna gora od Potopa, kakva još nikada do sada nije viđena. Vatra će pasti s neba i izbrisati veliki dio ljudskog roda, dobre i loše, ne pošteđujući ni svećenike, ni vjernike. Preživjeli bit će tako očajni da će zavidjeti mrtvima."

Nalazimo se u borbi dobra i zla, u politici, Crkvi, u obiteljima. Ishod ove borbe ovisi o nama. Ako budemo molili, činili pokoru i žrtvu, možda se i izvučemo. Većina milosti silazi na Zemlju preko naših molitvi, žrtvi i dobrih djela. Mnogi misle da će zbog Kristove pregorke Muke, Bog do kraja vijekova izlijevati milost bez da Ga je briga što se događa s nama. Ovo je velika zabluda. Mi aktivno sudjelujemo u spašavanju i posljedice su proizvod našeg odnosa prema Bogu, vječnom životu i milosti.

Ako smo već u vremenima Kazne, kako se zaštititi? Postoji način. Jedan od znakova Božje naklonosti jest primanje Sakramenata prije smrti, tj. Bog ne dopušta onima koji su mu dragi da umru neočekivanom i iznenadnom smrću. Predlažem da učinite pobožnost devet prvih

petaka kako ne biste umrli bez sakramenata.

Druga izvanredna stvar koju možete raditi jest pobožnost prvih 5 subota. Gospa daje svima koji bar jednom u životu odrade ovu pobožnost predivna obećanja svoje zaštite u trenutku smrti. Tko želi, pobožnosti ćete naći na internetu.

Dvanaest obećanja Srca Isusova

XVII. stoljeća božanski je Spasitelj odabrao redovnicu Margaretu Alacoque (Alakok). Izvor za ono što želim istaknuti vezano za ovu pobožnost nalazim u knjizi „Dvanaest obećanja Presvetog Srca Isusova", Almeida, J. C., Družba svećenika Srca Isusova, 2019. Autor navodi kako se sv. Margareti Alacoque mnogo puta joj se Isus sam ukazao i učio je kako treba štovati njegovo Presveto Srce te joj dao joj upute i zapovijed kako da proširi tu pobožnost. U jednome ukazanju Isus je rekao: "Moje Božansko Srce je tako puno ljubavi prema ljudima da nije više u stanju zadržati taj plamen. Pomozi mi da plamen moga Srca obasja sve ljude i dadne im potrebne milosti."

Godine 1675. došlo je do važnog ukazanja u kapeli Pohođenja. Margareta ugleda Isusa koji joj naloži neka se zauzme da se na petak nakon tijelovske osmine uvede blagdan Srca Isusova. Iako je bila izložena najvećim protivljenjima i okrivljavanjima, sa svim se žarom posvetila širenju pobožnosti u čast Srcu Isusovu.

Ljubav prema Presvetomu Srcu Isusovu, posve naravno, potiče i u našemu srcu želju i nastojanje da svoje srce uskladimo s njegovim Srcem. Time pobožnost Srcu Isusovu postaje najuzvišenija i najdjelotvornija škola kršćanskoga posvećenja i svetosti. To je ujedno i glavni plod te pobožnosti. Uz taj nadnaravni plod pobožnosti obvezao se Spasitelj da će štovatelje svoga Presvetog Srca obasuti i s mnogim drugim nadnaravnim i naravnim milostima. O njima govore ova "Obećanja Srca Isusova."

Isus ih je više puta i u raznim zgodama očitovao sv. Margareti Mariji, a ona ih je u svojim spisima zabilježila. Kasnije su ta obećanja sabrali pa ih se nabraja obično dvanaest. Iz njih proizlazi da Isus obećaje onima koji budu štovali njegovo Presveto Srce ove duhovne i vremenite blagodati:

1. Dat ću im sve milosti koje su im potrebne u njihovu staležu.
2. Unijet ću mir u njihove obitelji.
3. Tješit ću ih u svim njihovim patnjama.
4. Bit ću im sigurno utočište za života, a osobito na času smrti.
5. Izlit ću obilje blagoslova na sve njihove pothvate.
6. Grješnici će naći u mome Srcu izvor i beskrajno more milosrđa.
7. Mlake će duše postati revne.
8. Revne će se duše uzdići do velike savršenosti.
9. Blagoslovit ću i kuće gdje bude izložena i čašćena slika moga Presvetog Srca.

10. Svećenicima ću dati dar da taknu i najtvrdokornija srca.
11. Imena onih koji budu širili ovu pobožnost bit će upisana u mome Srcu i neće se nikada izbrisati.
12. Svima koji se budu pričestili na prvi petak tijekom devet mjeseci uzastopce, obećajem milost pokore na samrti: oni neće umrijeti u mojoj nemilosti ni bez sakramenata. Moje će im Srce biti sigurno utočište u posljednjemu času.

1. DAT ĆU IM SVE MILOSTI KOJE SU IM POTREBNE U NJIHOVU STALEŽU

Sve što postoji na ovome svijetu ima svoj konačni cilj: mala vlat trave i velika krošnja hrasta, mala riječna ribica i strašna morska neman, grumenčić koji gazimo prolazeći putem i masivne planine. Savršeno nam je jasno da i čovjek ima svoj konačni cilj i svoj poziv. Bog je naredio čovjeku da vlada nad svom zemljom, da je sebi podloži i nad svakim stvorenjem pod nebom. Bog je još nešto učinio: pozvao je čovjeka na svetost. Svakoga čovjeka bez iznimke. Obdario ga je slobodnom voljom, pokazao mu siguran put do sebe i sretne vječnosti. Rekao je: ako želiš, možeš izabrati taj put i ići njime, ali možeš izabrati i drugi put – svoj vlastiti.

Vidimo koliko je povjerenja Bog imao prema čovjeku kada ga je obdario slobodnom voljom. Ipak, ta velikodušnost može se pretvoriti u tragediju ako čovjek izabere krivi put. Baš tada kada se ljudi nađu na raskrižju Božjega i vlastitog puta, Krist se pojavljuje pred njima, pokazuje svoje Srce i daje jamstvo: "Dat ću im sve milosti koje su im potrebne u njihovu staležu." Kada je Krist dao to obećanje, sigurno je mislio ne samo na zvanje u braku, samoći, ovome ili onom zanimanju. Mislio je i na redovničko i svećeničko zvanje. U svakome staležu ili zanimanju potrebna nam je milost, odnosno Božja pomoć za dobro izvršavanje svakodnevnih obveza.

Ovim obećanjem Krist je ljudima "dao riječ" da ih neće ostaviti na putu za koji je rekao da je siguran.

2. UNIJET ĆU MIR U NJIHOVE OBITELJI

Na svijet dolazimo u obitelji, a tijekom života prolazimo u zajedništvu s drugima. Trebali bismo često zahvaljivati Bogu što smo se rodili u katoličkoj i vjerničkoj obitelji. Stoga smo odgovorni jedni za druge: roditelji za djecu, a djeca za roditelje, ne samo u materijalnome, već i u duhovnom smislu, u stvarima koje se odnose na vjeru i Boga. Imamo obvezu uzajamne molitve. Znamo kako se dugo sv. Monika molila za svoga sina sv. Augustina. Osim molitve trebamo svojim bližnjima davati dobar primjer u svakodnevici. Govoreći drugim riječima, obitelj je "mala Crkva" u kojoj se surađuje i živi s Bogom.

Promatrajući obitelj iz neposredne blizine vidimo da često nije tako. Mnogo je posvađanih obitelji u kojima vladaju zloba, mržnja, psovka, sablazan, alkoholizam i drugi poroci. U takvim obiteljima Bogu nema mjesta. Tamo je on suvišan. U njima ima mjesta za sve drugo, ali ne i za Boga, a same obitelji često nemaju snage vratiti se na pravi put. Zato Isus ovim obećanjem jamči: "Unijet ću mir u njihove obitelji." Bog, koji je sama Ljubav, može dati i daje takvu

sigurnost pa se na njega možemo osloniti bez rizika.

3. TJEŠIT ĆU IH U SVIM NJIHOVIM PATNJAMA

Što su bol i patnja znamo jako dobro iz vlastitoga iskustva ili promatrajući druge. Trpljenje je nerazdvojna stvarnost u životu svakoga čovjeka i susrećemo se s njima na svakome koraku. Kada se govori o boli, misli se na tjelesno trpljenje. Patnja se pak odnosi na duhovno trpljenje, uzrokovano grijesima i udaljavanjem od Boga. U Evanđelju se nalaze mnogi primjeri kada Isus ozdravlja ljude koji trpe na tijelu i duši. Sjetimo se barem nekih prizora: ozdravljenje deset gubavaca, uzetoga, slijepca od rođenja, žene koja je bolovala od krvarenja, susret s javnom grješnicom, obraćenje Marije Magdalene, milosrdni pogled upućen Petru koji ga izdaje i dr. Isus nikada nije prošao ravnodušno pokraj čovjeka patnika. Suosjećao je s ljudima koji su prema njemu pružali sklopljene ruke.

U novije vrijeme i pred našim očima tako je činio Ivan Pavao II. On je bio svjestan što su bol i patnje u čovjekovu životu jer je i sam mnogo trpio. Bolesnike je držao najvećim blagom i blagoslovom Crkve. Za svojih apostolskih putovanja svijetom Svetomu je Ocu često nedostajalo vremena da se posveti diplomatima, novinarima i političarima, ali uvijek je odvojio dovoljno vremena za susret s patnicima na tijelu i na duši.

Isus nije zaobišao patnike ni u svojim obećanjima. Obećao je da će im biti lijek i liječnik: "Tješit ću ih u svim njihovim patnjama." Svećenici i redovnici koji se svakodnevno susreću s bolesnicima po bolnicama svjedoci su njihove velike radosti kada susretnu Isusa u svetim sakramentima. Ponekad se događa da su napušteni od svih, čak i od najbližih, ali znaju da ih Isus nikada neće napustiti. U zajedništvu s njim lakše im je nositi križ trpljenja.

4. BIT ĆU IM SIGURNO UTOČIŠTE ZA ŽIVOTA, A OSOBITO NA ČASU SMRTI

Ljudski život često je izložen različitim opasnostima. Tisak, radio i televizija svakodnevno donose izvještaje o ratovima, ubojstvima, nesrećama na radu, na cestama i moru. Česti su i slučajevi iznenadnih smrti uzrokovanih bolestima. Uistinu je tako. Unatoč golemu i brzu razvoju grana privrede, medicine i tehnike, čovjek današnjice u mnogim situacijama ostaje bespomoćan. Liječnici izjavljuju da je medicina u nekim slučajevima nemoćna i da je potrebno "čudo" i intervencija odozgor. Bolesnici to savršeno razumiju. Štovateljima Srca Isusova koji su teško bolovali gotovo uvijek je preko usana prolazio strjelovit zaziv: "Srce Isusovo, u tebe se pouzdajem, neću biti izgubljen na vijeke." Uistinu, može li Bog, koji je sama Ljubav i koji se u potpunosti predao za nas do ludosti Križa i u euharistiji, izigrati naše pouzdanje? Zacijelo ne.

Moramo biti svjesni da je naš život izložen još jednoj opasnosti, strašnijoj od bolesti, tjelesnoga trpljenja, pa čak i od smrti. Ta opasnost je gubitak Božjega života – posvećujuće milosti – u duši. O toj stvarnosti odluka ovisi isključivo o nama samima. Ništa nas ne može rastaviti od ljubavi Kristove: bolest, trpljenje, pa čak ni smrt, ali imamo slobodnu volju i radi grijeha možemo izgubiti posvećujuću milost. To je najveća opasnost koja vreba na svakoga čovjeka.

Isus koji savršeno poznaje ljudsko srce želi nam pomoći. On, koji je Bog, stvorio je i oblikovao ljudsko srce i nitko bolje od njega ne poznaje naše srce. Dolazi nam u susret riječima: "Bit ću im sigurno utočište za života." Znamo dobro da o našoj vječnosti odlučuje posljednji trenutak našega života. Stoga Božansko Srce jamči svojim štovateljima: "Bit ću im sigurno utočište u času smrti."

5. IZLIT ĆU OBILJE BLAGOSLOVA NA SVE NJIHOVE POTHVATE

Svaki je čovjek velika tajna. Živi u svojemu, često zatvorenim za druge, svijetu. Naši pradjedovi su govorili da je potrebno s nekim pojesti vreću soli da bismo ga upoznali. Ne jednom roditelji ne poznaju dovoljno svoju djecu, kao ni djeca roditelje. Ne poznaju se do kraja oni koji zajedno žive u ovomu ili onom društvu. Svatko ima svoj nutarnji svijet u kojemu živi, radi i prebiva.

Svatko od nas se trudi u životu postići neki cilj. Djetetu će to biti igračka, učeniku uspješno završen razred ili škola, studentu završetak studija, mladiću ili djevojci sretna ljubav i osnivanje obitelji, ocu obitelji napredak u poslu i bolja zarada, dobrim roditeljima osiguranje budućnosti njihove djece…

Naš život je jedna velika nada, veliko iščekivanje, put koji vodi ka nekome cilju. Loše je ako to nije ravan put, već ako su vijugavi putovi i slijepe ulice. Da, često na svojemu putu nailazimo na različite poteškoće i brige, ne jednom smo sami krivi zbog njih, ali nekada ne ovise o nama. Svakodnevno se hrvamo s njima. Čini nam se da ta borba prekoračuje naše snage i mogućnosti pa nas to obeshrabruje. Tražimo pomoć od drugih, prijaznih nam ljudi. Vjernici očekuju pomoć "s visina." Naručuju svetu misu moleći Boga za blagoslov, zdravlje i potrebne milosti. Kada je Isus svojedobno "diktirao" svoja obećanja sv. Margareti Mariji Alacoque, mislio je i o svakodnevnim brigama onih koji su se pouzdali u njegovo Božansko Srce i njemu se predali. U jednomu od svojih obećanja poručio je: "Izlit ću obilje blagoslova na sve njihove pothvate." Kada u našemu životu tražimo rješenja najsloženijih stvari i problema, tražimo najutjecajnije posrednike, takve koji u danome mogu najviše učiniti. Kod toga nemojmo zaboraviti da imamo najpouzdanijega "Posrednika" koji reče: "Ja sam Put, Istina i Život." U potpunosti se pouzdajmo u njega i napominjimo mu: "U tebe sam, Srce Isusovo, položio svoju nadu i neću se postidjeti nikada."

6. GREŠNICI ĆE NAĆI U MOME SRCU IZVOR I BESKRAJNO MORE MILOSRĐA

Ovo se obećanje tiče neposredno svakoga čovjeka. Jer tko je od nas ljudi bez grijeha? Sjetimo se sljedećega evanđeoskog prizora: pred Isusa su doveli ženu koja je uhvaćena u bludništvu. Židovi su je nastojali kamenovati. I što čini Isus? Obraća se onima koji su je doveli pred njega i govori: "Tko je od vas bez grijeha, neka prvi baci kamen." Nadalje, saginje se i prstom po pijesku ispisuje njihove grijehe. Kada su svi otišli, Isus upita ženu: "Gdje su ovi, zar te nitko ne osudi?" a žena odgovori: "Nitko, Gospodine." Tada joj Isus odgovori: "Ni ja te ne osuđujem – idi i od sada više nemoj griješiti." To je samo jedan od mnogobrojnih primjera Božjega milosrđa

u Evanđelju. Uostalom, nigdje u Svetome pismu nećemo naći rečenicu u kojoj piše da je Isus nekoga od sebe odbacio, otpisao ili zaboravio. Naprotiv, kako pjevamo u jednoj od crkvenih pjesama Srcu Isusovu, "Spasitelju, dobri Isukrste, ti si dobar Pastir stada svog. Ti nad njime lebdiš, bdiješ, paziš, da ga ništa ne zadesi zlog".

U našemu vremenu pobožnost Božanskoga milosrđa s pravom povezujemo s objavama sv. Faustine. Ona su na neki način produžetak i prisjećanje na obećanja koja je Isus u 17. stoljeću dao sv. Margareti Mariji Alacoque.

Vraćajući se spomenutome obećanju, čini se da je Isus ipak mislio na ljude koji žive u stanju teška grijeha. Znamo da srce svakoga čovjeka čezne da bude voljeno i da voli druge. Jadni su oni koji ne vole Boga. Iz toga nužno proizlazi da ne vole ni drugoga čovjeka, svoga bližnjega. Često su tome svjedoci svećenici i redovnici koje služe vjernicima u sakramentu svete ispovijedi. Nerijetko život u takvu grijehu i stanju duše vodi ludilu, očaju i samoubojstvu. Istodobno, Krist stoji pred tim dušama otvorena Srca i obećaje: "Grešnici će naći u mome Srcu izvor i beskrajno more milosrđa." To je plod beskrajne Božje ljubavi prema čovjeku. Isus nas je prvi ljubio, čak do ludosti Križa, a ljubi nas i svakodnevno u otajstvu euharistije. Trpio je i umro za naše grijehe, za svaki grijeh koji smo učinili i koji ćemo učiniti do kraja života. Zato njegovo milosrđe ne poznaje granice. Uistinu, Isus nam želi oprostiti svako zlo, ako ga za to molimo. Svakome čovjeku upućuje riječi izgovorene javnoj grešnici: "Ja te ne osuđujem – idi i od sada nemoj više griješiti."

7. MLAKE ĆE DUŠE POSTATI REVNE

Netko je lijepo rekao da su poslovice narodna mudrost. Čini se da dvije poslovice otkrivaju misao sedmoga obećanja koje je Isus dao Margareti Mariji: "Reci s kime se družiš i reći ću ti kakav si" i "S kim se družiš, takav si". Ako se družiš s ljudima s ruba društva, koji zloupotrebljavaju alkoholna pića, uzimaju drogu, robuju porocima, koriste se vulgarnim jezikom, reći ću ti da si sličan njima. I obrnuto: ako prebivaš u Božjemu društvu, misliš na molitvu, svetu misu nedjeljom i blagdanom, svetim sakramentima, prakticiraš pobožnost prvih petaka, postaješ sličan njemu.

Često se roditelji, koji bez sumnje imaju velika životna iskustva, boje za svoju djecu da ne upadnu u loše društvo; i imaju pravo. Jednako tako jednostavni ljudi, koji susretnu svećenika u civilu, nakon kratka razgovora zaključuju: "Gospodine, vi ste svećenik." Upitani: otkuda to znaju, ne umiju odgovoriti, ali često su u pravu.

Srce Isusovo je blago, ponizno i puno ljubavi. Ni na što nas ne prisiljava. Zlo uvijek na sebe privlači pozornost, bahati se i veoma se nabacuje. Svatko od nas ima slobodnu volju kojom nas je Bog obdario, mora izabirati. Uostalom, cijeli naš život je neprestano biranje između dobra i zla. Isus nas potiče na to da u život krenemo s njim. Dajući ovo obećanje: "Mlake će duše postati revne," rekao je o sebi: "Ja sam Put, Istina i Život." Možda će to biti križni put, no zacijelo ispravno izabran.

8. REVNE ĆE SE DUŠE UZDIĆI DO VELIKE SAVRŠENOSTI

Uvriježeno je mišljenje među ljudima da je simbol ljubavi srce. To je istina jer volimo srcem. Koliko je o toj temi napisano knjiga, stihova, pjesama, naslikano slika, snimljeno filmova. Majke nerijetko govore da ih boli srce kada vide da njihova djeca žive loše jer su upala u loše društvo. Također govore kako im se srce raduje kada vide radost svoje djece.

Među ljudima ljubav je veoma različita. Zna biti licemjerna i lažljiva; može se samo glumiti radi ostvarivanja vlastitih ciljeva. Ljubav može biti prava, iskrena, s potpunim predanjem voljenoj osobi. Također, može se voljeti sama sebe, ali u drugoj osobi. Mladi nekada govore: "Marina voli Josipa" ili: "Sanja voli Marka." Takva osoba zapravo voli sebe, a ne nekoga drugog. Međutim, prava i istinska ljubav je potpuno posvećenje drugoj osobi. Isus je to lijepo definirao u evanđelju: "Veće ljubavi nitko nema od ove: da tko život svoj položi za svoje prijatelje." (Iv 15,13). On je to učinio umirući na križu za svakoga od nas. Učinio je i korak više. Čovjek pak ne može učiniti ništa više od toga nego da drugome posveti svoj život.

Znamo da sveti Maximilian Kolbe u koncentracijskom logoru u Auschwitzu nije mogao učiniti ništa više za gospodina Gajowniczeka, nego za njega umrijeti u bunkeru gladi. Isus je ne samo čovjek, nego i svemogući Bog. Iz ljubavi prema čovjeku skrio se u komadiću hostije i postao nam hrana. Evo, koliko nas je ljubio! Što želi zauzvrat? Ništa više nego uzajamnu ljubav kao zahvalnost s naše strane. U životu se trudimo tako raditi, ali često nevješto, mlako i s malo truda. Naše srce je razdijeljeno. U njemu je malo mjesta za Boga, a ostatak za osobne brige i probleme. Zato nas Isus u ovomu obećanju uvjerava: "Revne će se duše uzdići do velike savršenosti."

9. BLAGOSLOVIT ĆU I KUĆE GDJE BUDE IZLOŽENA I ČAŠĆENA SLIKA MOGA PRESVETOG SRCA

U većini katoličkih domova, osim raznih slika i pejzaža, mogu se vidjeti slike Srca Isusova, Majke Božje i svetaca. Moglo bi se činiti da je sve u najboljemu uredu, da sve "klapa" i da je Isus o tome mislio kada je dao ovo obećanje. Ipak, pročitajmo ovo obećanje malo temeljitije. Isus je rekao: "Kuće, gdje će biti ČAŠĆENA slika moga Presvetog Srca." Dakle, ne radi se o kućama gdje će slika Srca Isusova biti samo izložena. Kada netko objesi sliku Srca Isusova na zid, a u kući vladaju zloba, mržnja, psovka, pijančevanje i drugi poroci, možda je bolje da se u takvoj kući ne nađe slika Srca Isusova. Isus jamči svoj blagoslov u obiteljima u kojima je Božje Srce "Kraljem i Ocem" svima u obitelji u svakodnevnome životu.

Zateknemo li se u kupovini, možemo primijetiti da ljudi, kada otvaraju novčanike kod blagajne, imaju malo ili mnogo novaca, ali i to da u njima imaju fotografije svojih najmilijih. Muž ima sliku žene, žena muževu, roditelji djece, mladić svoje zaručnice i obrnuto. Susrećemo i ljude koji osim takvih fotografija imaju male sličice Majke Božje ili Srca Isusova. Moguće je da se na poleđini tih sličica nalazi ispisan i datum osobne posvete. Sa sigurnošću, obećanje:

"Blagoslovit ću i kuće gdje bude izložena i čašćena slika moga Presvetog Srca" odnosi se i na te osobe, kao i na vozače koji u svome automobilu, osim kipića sv. Kristofora, zaštitnika svih putnika, imaju i sličicu Srca Isusova.

U našoj domovini provodile su se i još uvijek se provode duhovne obnove za vrijeme kojih se obitelji posvećuju Božjemu Srcu. Možda je i tvoja obitelj njemu posvećena? Potvrda toga je slika na zidu. Nedavno sam od oca jedne obitelji čuo molbu: "Pater, propovijedajte svojim vjernicima da je istina to što je Isus obećao." Pri tome mi je pričao o iskustvima iz vlastita života. Istina je, jer obećao je to nitko drugi nego Isus, objavljujući sv. Margareti Mariji svoje Srce puno ljubavi.

10. SVEĆENICIMA ĆU DATI DAR DA TAKNU I NAJOKORJELIJA SRCA

Osnivajući Crkvu Isus je pozvao apostole koji će naviještati evanđelje i širiti njegovo kraljevstvo. Među njima je izabrao sv. Petra, kojega je postavio za svoga zamjenika na zemlji. Zamjenik sv. Petra danas je papa Franjo, a zamjenici apostola – biskupi i svećenici. Krist ih je uspoređivao s radnicima u vinogradu ili kod žetve: "Molite Gospodara da pošalje radnike u svoj vinograd, u žetvu svoju."

Normalna je stvar da su svi koji pripadaju Crkvi, tj. katolici dužni raditi u Gospodnjemu vinogradu. Radnici "po službi" u njegovu kraljevstvu jesu biskupi i svećenici. Takvima nas drže ljudi. Svećenici, koji su svoj život posvetili Bogu, smatraju se Kristovim slugama. Papa Ivan Pavao II. sebe je nazvao "sluga slugu Božjih." Svećenici su, dakle, pozvani da u Crkvi naviještaju Božju riječ i dijele svete sakramente. Sv. Pavao čak na prvo mjesto stavlja naviještanje Riječi, a zatim dijeljenje sakramenata.

Naviještanje Božje riječi velika je čast, ali i velik napor. Posebno u današnjemu vremenu u kojemu živimo. Ljudi su zatrpani lavinom riječi preko reklama, televizije i ostalih medija. Na žalost, teško je razlikovati Božju riječ od praznih priča. Ljudi su nasićeni riječju koju slušaju i primaju je veoma selektivno i s rezervom. Čini se stoga da su u sadašnjemu trenutku potrebniji svjedoci, ljudi koji će ne toliko riječima, koliko cijelim životom svjedočiti ono što naviještaju. Takav radnik na Božjoj njivi sa sigurnošću je bio papa Ivan Pavao II. Divili smo se njegovoj zauzetošću u propovijedanu i svjedočenju.

Dakle, svećeničku službu moguće je usporediti s oranjem uzbrdo. U načelu napor svećenika razlikuje se od obična posla jer ima potporu Učitelja: "Ja sam s vama u sve dane do svršetka svijeta." Svećenici su svjesni toga da Bog daje milosti, a oni su jedino oruđe u Božjim rukama. U župnim stanovima svećenika u mome rodnom kraju, ovdje u Zagrebu, pa i tamo gdje sam se koji put našao na ljetovanju, vidio sam slike Srca Isusova. Iz razgovora s njima zaključio sam da imaju duboku vjeru u Srce Božje jer su s velikim pouzdanjem predavali svoje vjernike i župe pod njegovu zaštitu. Stoga zahvalimo Gospodinu što je nama svećenicima dao obećanje: "Svećenicima ću dati dar da taknu i najokorjelija srca."

11. IMENA ONIH KOJI BUDU ŠIRILI OVU POBOŽNOST BIT ĆE UPISANA U MOME SRCU I NEĆE SE NIKADA IZBRISATI

Nekoliko dana nakon svoga svećeničkog ređenja slavio sam sv. misu u samostanu sestara Marijina pohođenja u Krakovu. U blagovaonici samostana vidio sam veliku sliku Srca Isusova. Naslikao ju je svećenik koji je sestrama bio dugogodišnji ispovjednik, a prije svoje smrti darovao im ju je. Na slici je, sitnim slovima, bio potpisan taj svećenik, ali ne u podnožju slike, kako to obično rade slikari, nego upravo na Srcu Isusovu. Poglavarica samostana mi je pričala kako je taj svećenik imao veliko pouzdanje u Srce Isusovo kada je bio župnik i kao njihov ispovjednik. Zacijelo je bio u pravu jer drukčije i ne može biti.

Ljudi koji se istinski vole žele uvijek biti zajedno. U trenucima rastanka razmišljaju o voljenoj osobi i raduju se samoj pomisli kada će ponovno biti zajedno. Taj netko drugi, on ili ona, neprestano je u njihovim mislima, mašti i planovima o budućnosti, odnosno upisan je u njihovu srcu. Tako je među ljudima, a tako je i između Srca Isusova i onih koji su mu posvećeni. Isus nas je prvi ljubio, čak do ludosti križa i euharistije. Predao nam se do toga stupnja da je postao našom hranom. Zapisao nas je u svome srcu za vjekove. Sada ovisi isključivo o nama želimo li prihvatiti njegovu ljubav i odgovoriti na nju ljubavlju. Hoće li moje srce biti sjedinjeno s njegovim?

Na poseban se način ovo obećanje Srca Isusova odnosi na one koji su cijeli svoj život, odnosno to što je svakome čovjeku najdragocjenije, posvetili Bogu. Mislim sada na muške i ženske redovničke zajednice i svjetovne institute posvećene Srcu Isusovu, na misionare i misionarke koji su zaslužni što su mnoge župe i obitelji posvećene Božjemu Srcu. Nemoguće je da Isus zaboravi one koji ga vole i gorljivo šire čast njegova Srca.

12. SVIMA KOJI SE BUDU PRIČESTILI NA PRVI PETAK TIJEKOM DEVET MJESECI UZASTOPCE, OBEĆAVAM MILOST POKORE NA SAMRTI: ONI NEĆE UMRIJETI U NEMILOSTI NI BEZ SAKRAMENATA. MOJE ĆE IM SRCE BITI SIGURNO UTOČIŠTE U POSLJEDNJEMU ČASU

Od svih obećanja Srca Isusova objavljenih sv. Margareti Mariji ovo dvanaesto je najpopularnije. Nakon prve pričesti po savjetu svećenika, časnih sestara i kateheta svi smo još kao djeca odlučili obaviti pobožnost prvih petaka. Možda smo dobili male knjižice u koje smo zapisivali datume ispovijedi i potpise ispovjednika.

Ovo obećanje uvriježeno se naziva "veliko obećanje" i uistinu je takvo. Jer nitko drugi nego on, Isus Krist, obećao nam je vječno spasenje za tako mali napor s naše strane. Zbog čega Isus traži baš devet petaka, a ne npr. pet, dvanaest ili četrdeset prvih petaka, jer i ti brojevi nose simboliku u Bibliji? Možda je to zbog ljudskoga života koji se pod majčinim srcem razvija devet mjeseci. Po danome obećanju Isus drži: ako ga netko bude volio tijekom devet mjeseci, bit će mu vjeran cijeli život. Tako bi barem trebalo biti. Međutim, život pokazuje da nije tako. Događa se da veoma gorljivi dječaci i djevojčice ili uzorni ministranti, kada odrastu, zaborave Boga i njegove zapovijedi. Isus, pak, njih nikada ne zaboravlja i ostaje vjeran danome obećanju.

U jednoj knjizi čiji je autor svećenik pročitao sam njegovo svjedočanstvo. Piše: "Bio sam svjedok prometne nesreće i prišao teško ranjenu mladiću. Sagnuo sam se. Bio je još pri svijesti. Kada me je vidio, zamolio je da ga ispovjedim. Nakon odrješenja zamolio me je da o svemu obavijestim njegovu majku i dao mi je adresu. Sutradan sam se spremio na put da izvršim dano obećanje. Trajale su priprave za pogreb. Prenio sam pokojnikovoj majci vijest o njegovu pomirenju s Bogom u trenutku smrti. Plačući, odgovorila je: 'Znala sam da će tako biti jer je obavio prve petke.'"

Nerijetko se događa da se prema velikome obećanju odnosimo iz interesa, po načelu kupnja/prodaja: Gospodine Isuse, obavit ću prve petke, a ti ćeš mi osigurati nebo. Takvo razmišljanje je pogrešno. Krist želi da nas vode dobra nakana i ljubav prema njemu, a ne računica. Ako volimo neku osobu, tada zauvijek želimo biti s njom. Ako volimo Isusa, tada uvijek želimo biti s njim, a ne samo tijekom devet prvih petaka.

New age pokret

S terminom "New age" sam se po prvi put susrela u svojoj sedamnaestoj godini. Upoznala sam prekrasnog svećenika koji mi je postao duhovni učitelj i otac. Danas je među pokojnima, u blizini Boga kojeg je ljubio cijelim srcem. Padre Ilar je prvi i posljednji svećenik koji je govorio jasno o napastima i zamkama *New age* pokreta, a da sam ga imala priliku sresti. Smatrao je ovaj pokret velikom opasnošću za ljudski rod, i bio je u pravu. Nakon par općepoznatih činjenica o New age-u, dat ću vam svoje osobno iskustvo u poznavanju najpoznatijeg promotora *New age* pokreta u 21. stoljeću.

New Age pokret potekao je iz Luciferijanizma. Helena Blavatsky je osnovala teozofsko društvo koje je promicalo ideje i uvjerenja koje će kasnije postati *New Age* pokret. Ona koja je napisala knjigu pod imenom "Tajne doktrine." U toj knjizi javno hvali Lucifera i omalovažava i napada biblijskog, i ujedno jedinog i pravoga Boga, tj. Isusa Krista.

New Age uči kako je cijeli svijet iluzija ljudskog uma i kako čovjek može mijenjati svijet i realnost oko sebe ako prakticira određene poganske prakse.

New Age uči kako su svi religijski vođe bili poslani od jednog boga i da je svima bio cilj prosvjetljenje čovječanstva.

New Age uči kako ne postoji jedna globalna istina koja vrijedi za sve ljude svijeta, nego da svaki čovjek ima svoju istinu i svoj put koji je ispravan u njegovoj realnosti.

New Age uči kako postoji zakon u svemiru zvan zakon privlačenja, koji djeluje tako da nam u život šalje ono o čemu najčešće razmišljamo u životu. Npr. ako razmišljamo o problemima, događat će nam se problemi u životu itd.

Moje osobno iskustvo kroz *New age* pokret

Odrastala sam u Katoličkoj Crkvi, unutar malene zajednice, zaštićena od "opasnosti" svijeta. Kad ste blizu Gospodinu i uronjeni u Njegovu ljubav, teško je zamisliti postojanje iskonskog zla, i ljudi koji služe tom zlu zbog propasti duša. Moja želja je bila služiti dobru. Oduvijek vjerujem da je svijet više dobar nego zao, i da se čovjek ipak mora odlučiti za dobro pod utjecajem zdravog razuma. Na žalost, to nije uvijek slučaj. Postoje ljudi koji biraju zlo vlastitim slobodnim izborom. Jednog od takvih ljudi ću prokazati u ovom poglavlju.

Radi zaštite podataka biram ostaviti njegovo ima skrivenim. Dobio je moć, novac i slavu. Prate ga milijuni loveći se u zamku idola Zdravlja i Bolesti, prevareni od onog za kojeg vjeruju da im želi samo dobro. Savršen zločin.

Majka sam troje djece, od kojih je dvoje ozlijeđeno cjepivima u dobi od godinu i pol. Godinama tragam za odgovorima što se dogodilo tijelima mojih dječaka nakon primitka ovog otrovnog koktela. Potraga me dovela na "prag" mnogih znanstvenika, liječnika i terapeuta koji su poznati na svjetskoj sceni, kako zapadne, tako i prirodne medicine.

Dotičnog sam upoznala sasvim slučajno. Mada sam već bila čula za njega, nikad nisam imala priliku pogledati njegov rad, niti sam znala tko je on točno, sve do trenutka kad sam se našla u njegovoj privatnoj *Facebook* grupi, rezerviranoj samo za njegove učenike. Kako sam se našla unutra, za mene ostaje pravi misterij. U to vrijeme moje ime je postalo prepoznatljivo u svijetu prirodne medicine radi obuke od strane Jima Humblea, Kerri Rivere, dr. Marca Ruggiera, Marka Grenona i ostatka njihovog fantastičnog tima koji skoro dva desetljeća uspješno izazivaju bijes Farmacije (engl. Big Pharma-e).

U njegovoj privatnoj skupini nije bilo puno ljudi. Nisam razumjela tko su svi ti ljudi, niti zašto sam postala član. Stigla sam s mnoštvom pitanja na koja mi do tada nitko nije znao dati odgovor. On je bio administrator, pišući redovito tekstove, uz mogućnost naših objava s pitanjima. Pročitala sam dio tih tekstova i jako mi se svidjelo što sam pročitala. Sve njegove tvrdnje o uzročnicima bolesti bile su nešto što sam i sama zaključila iz iskustva rada s tisućama. Bila je to "ljubav na prvi pogled," vrsta ljubavi koja vas može stajati vječnog života. Bila sam odabrana.

Predstavila sam se grupi, predstavljajući i svoj rad. Postavila sam i dio pitanja koja su me mučila. Odgovorio mi je nazivima svojih knjiga uz broj stranice na kojoj ću naći odgovore. Pozvao me na učenje. Svidio mi se način rada bez neke prisnosti, već učenje, red i disciplina. Moglo se raspravljati samo o stanjima koja nije objasnio do tada, a već je imao 30 godina radnog staža. Bacila sam se na čitanje, s obzirom da su se njegove knjige našle nekako u PDF izdanjima u mom kompjuteru. Počela sam od posljednje prema prvoj, od kraja prema početku. Očito je da je moj način čitanja medicinskih knjiga neobičan. Moram priznati da sam bila impresionirana količinom informacija, pogotovo iz razloga što sam mogla pratiti razvoj istraživanja o onome o čemu je pisao. Poanta je u tome da su se znanstvena istraživanja radila nakon njegovih tvrdnji i prenesenog znanja, a čime su potvrđavala istinitost njegovog rada. Često sam s osmijehom razmišljala kako nešto s ovim čovjekom nije u redu. Pratim Sama Vaknina godinama, doktora

s kvocijentom inteligencije od nekih 180 bodova, ali ovaj tajnoviti čovjek je bio brilijantniji znanjem i od profesora Vaknina. Jesam li to čula zvono za uzbunu? Nisam ga željela čuti. Nije me zanimalo koje je religije, niti njegov život. Zanimale su me jedino medicinske informacije.

Njegove knjige sam čitala s tolikim žarom da sam ih usput memorirala od korica do korica slažući mozaik bolesti i stanja, uspoređujući ga s iskustvom koje sam imala. Prema mojem poimanju bio je savršeno točan. Sve o čemu je on pisao, ja sam već uočila u praksi, ali nisam mogla objasniti mehanizme oporavka, kao niti sam uzrok nekog stanja. On je mogao. Mislila sam da je jednostavno visoko inteligentan i da sam imala puno sreće. Vjerovala sam da me sam Bog poslao k njemu jer sam i Bogu dosađivala s pitanjima bez prestanka. Bog jest dopustio ovaj izlet, ali iz potpuno drugačijih razloga nego što je bila moja znatiželja.

Učila sam danonoćno, a on mi je odgovarao na pitanja potičući me na još više učenja. Postao mi je blizak na jedan jako čudan način. Osim što smo bili "prijatelji" na *Facebook-u*, počelo se događati da sam kroz dan razmišljala o nekoj vrsti raka, a da bih na večer od njega dobila dodatne smjernice upravo na temelju svojih razmišljanja, ali bez da sam mu ih uopće otkrila. Ako bih i pomislila: "Nešto ovdje baš i nije u redu," osjetila bih da je on promijenio odnos prema meni kao da se uvrijedio. Prikupljala sam dojmove pokušavajući razumjeti tko je taj čovjek koji ima tako nevjerojatne sposobnosti, sve dok nisam stigla, čitajući unatrag, do njegove prve knjige i do njegove biografije.

Šokirana? Vjerujem da termin za stanje mog uma, nakon što sam pročitala biografiju, uopće ne postoji. Njegova priča započinje s njegovom četvrtom godinom života, i neočekivanim događajem kad je za vrijeme jednog uobičajenog dana doživio poznanstvo s bićem koje mu se predstavilo kao Božji duh Suosjećanja prema ljudskom rodu. Nadalje je pisao o izabranosti, teškom odrastanju uz ovog duha koji ga je obučavao od samog početka, uvodeći ga u svijet medicine, ljudskih bolesti i stanja, misterioznih bolesti i načina liječenja prirodnim putem. Tvrdi da on nije imao pravo odbiti to što je izabran te da je sve što je mogao bilo ili izvršiti samoubojstvo, ili slušati. S obzirom da sam odrastala u Crkvi, razumjela sam nakon prve rečenice da se u biti radi o demonu, kao što sam razumjela da postoji šansa da je ta biografija lažna. U vrijeme kada sam stigla do dijela s bićima koje naziva "anđeli" i gdje poziva bolesne da ih se zove u pomoć (jer su sv. Gabriel i sv. Mihael jako zaposleni pa ne mogu svima ispuniti želje), u mojoj je glavi zazvonio alarm. Razumjela sam se da iza tih velikodušnih medicinskih informacija (najvećim dijelom točnih) nalazi potpuno drugačiji motiv od suosjećanja prema onima koji trpe. Milijuni ozdravljenih preko informacija koje daje, i milijuni koji su, iz zahvalnosti, pozvali njegove demone u pomoć, otvorili su vrata opsjednućima, posjednućima i vječnoj smrti. Nije uzalud napisano: „Bolje ti je hromu ući u život, nego s obje noge biti bačen u pakao." (Mk 9, 45). Ljudi ozdravljaju preko njegovog rada, to je istina, ali u procesu bivaju uhvaćeni u stupicu, uronjeni u bezdan *New age*-a.

Nakon što sam zbrojila 2+2, odlučila sam se za iskren i otvoren stav. Zaključujem da je za moj život bilo dobro iskustvo biti kršćanin u privatnoj grupi vještica i ljudi koji se bave okultnim praksama. Molim da me se ne shvati krivo. Nikako ne mislim da je dobro da sebe i druge iskušavamo i namjerno tražimo ovakve grupe. To može biti velika opasnost. Moje iskustvo se dogodilo sasvim slučajno. No, ako netko zaluta u slično, svakako mislim da bi osoba trebala

imati predznanja, primjerice iz Katekizma Katoličke Crkve i pročitanu Bibliju, da bi mogla zadržati čvrsti i čisti stav u kojem neće biti poljuljana u svojoj vjeri ili uvedena u zamke. Dakle, ovo za nikog ne bi trebao biti izazov za iskušavanje.

Uglavnom, u grupi sam napisala objavu. Dala sam svjedočanstvo svoje vjere, nazivajući anđele koje je spominjao administrator i osnivač grupe demonima, usput ga pitajući je li to suosjećanje koje ima prema bolesnima. Zahvalila sam se za znanje i poduku, pokazujući javno svoje razočaranje. Ovaj svijet je vrlo životopisno mjesto. Već sam proučavala kabalu, masone I okultne prakse, pa nisam bila sablažnjena. Svi smo svjesni činjenice da smo usred borbe svjetla i tame. Razočarao me on, jer sam ispod površine njegovog ega, ironije i ugovora s vragom, vidjela jedno usamljeno, pametno biće koje Bog ljubi i u njegovoj izgubljenosti. Svatko od nas može birati na koji će način koristiti znanje. On je izabrao zlo. Ja sam morala otići. Je li se bilo lako odreći onog što sam mogla biti? Mogla sam biti njegov glavni pomoćnik, mogla sam steći svjetsku slavu, biti bogata, biti slavljena. Odrekla sam se svega u djeliću sekunde u korist vječnog života u Istini. Živjeti u istini je napor s neprestanim progonima, tlačenjima, javnim sramoćenjem, prijetnjama zatvorom, i ostalim "pogodnostima." Ali sve je to ništa u usporedbi s vječnošću u Paklu. Pakao je stanje muka koje je u Bibliji opisano kao podzemlje koje doista postoji. U Paklu kraljuje onaj kojeg ljudi poput ovog čovjeka štuju. Imaju li ljudi koji služe demonima beneficije? Da, ali isključivo za vrijeme zemaljskog života. Novac, moć i slava. Tren kada napustite Zemlju, a da se niste pokajali I obratili, ti isti demoni koji su vam dali beneficije za vrijeme zemaljskog života, dočekaju vas s batinama. Demoni su sposobni samo mrziti. A one koji im služe mrze najviše jer preziru slabiće. Osvete im se za njihovo služenje kasnije kada prevara završi. Iz tog razloga molim Vječnog Boga da otvori oči svima koji su nasjeli na prevaru zloga, prihvaćajući sporazum, prije nego što je prekasno. Zato smo pozivani moliti neprestano za obraćenje grešnika. Da molimo dovoljno, sotona nikada ne bi mogao vrbovati jedno ljudsko biće i dati mu ovako užasan zadatak; izliječiti ljude od njihovih bolesti, zadobiti povjerenje i zatim ih strmoglaviti u Pakao kroz cijelu vječnost. Što će nekome takvo zdravlje? Bolje biti bolestan cijeli život nego izgubiti vječnost. Važno je znati da đavao može i premještati bolest, odnosno stvoriti dojam izliječenosti kako bi osobu prevarila i uvjerila u ozdravljenje. Posljedica je da se posijalo zlo koje će učiniti da će osoba trpjeti, odnosno uništiti će joj život na drugim područjima.

Nadam se da sam vas barem potaknula na razmišljanje. Ako ima netko tko čita ovu knjigu, a da je sklopio ugovor sa sotonom, ili ako je član masonske lože, ako se bavi okultnim praksama; želim da znate da ste prevareni. Ukoliko ste svjesno ušli u taj odnos, voljela bi da spoznate dio krivnje i uđete u pokajanje koje vas može izbaviti. A ukoliko ste možda zavedeno ušli u ovaj odnos, potrebno je spoznati čak i taj naivni dio krivnje, ući u pokajanje i zatražiti oprost. Vaš Otac Nebeski vas neizmjerno ljubi. Ne postoji ništa što vam ne bi mogao oprostiti ako Ga zatražite. Bez obzira što vam se možda čini daleko, ni to nije istina. Da je Bog daleko, ne bi kucalo vaše srce, niti bi vam jetra mogla samostalno funkcionirati, kao i svaki drugi organ koji radi bez vaše volje i utjecaja. Ipak, želim vas potaknuti da unatoč spoznaju bezuvjetne ljubavi našeg Oca koji može po milosrđu sve oprostiti, osoba treba ući naknadno u pokajanje i tražiti oproštenje za počinjene grijehe te donijeti svjesnu odluku da dalje ide putem dobra.

Postoji samo jedan Gospodar Života i Smrti, Bog. Biće koje je zbačeno s Neba radi oholosti i pobune je Sotona, pali anđeo. On vam može dati samo materijalnu korist jer ima određene ovlasti na Zemlji, ali vam ne može dati ljubav jer je gospodar mržnje. Sotona je mrzitelj Boga, mrzitelj ljudskog roda i mrzitelj vas koji vas smatra slabićima jer mu služite. Kršćane također mrzi, ali im i zavidi na borbenosti i hrabrosti. Vas samo prezire, čekajući da mu padnete u šake nakon smrti.

Moj stav je prekinuo vezu između mene i te osobe. Na kraju sam razumjela da sam pozvana biti ja – ja, ne netko drugi, radeći za nekog drugog, promovirajući druge. Pozvana sam koristiti svoje talente samostalno u svrsi ljubavi prema Bogu i pravog suosjećanja prema onima koji trpe. Pozvana sam biti Šimun Cirenac pomažući drugima nositi svoj križ kako bi ušli u vječnost bez odustajanja. Ova knjiga je plod mog sedmogodišnjeg iskustva, u nadi da ću barem malo doprinijeti gradnji novog, boljeg svijeta. Svijeta u kojem učimo ljubiti svoju braću i sestre ljubavlju koja dolazi odozgor.

Dio II.
Izvanjska stvarnost

Ljekovito bilje

Vodič kroz ljekovito bilje

Ljekovito bilje i začini ne služe samo za dodavanje hrani ili pripremu čajeva, oboje ima moć vratiti zdravlje u naša tijela. Naši preci su koristili bilje tisućama godina u svrhu liječenja. Službena medicina do unatrag 150 godina je bila samo jedna – prirodna medicina. U ovom poglavlju donosim dašak minulih vremena i mudrost naših predaka u korištenju bilja ovisno o tegobama.

Bubrezi

Problemi s bubrezima, bubrežna bolest: breza, chaga, ovčja kiselica, vodeni trputac, divlji đumbir.
Kamenje u bubrezima: breza, komorač, sveti bosiljak (*Ocimum tenuiflorum* – tulsi), preslica, vodeni trputac, potočarka.
Nefritis: medvjeđa bobica.
Jačanje bubrega: borovnica, mačja kandža, maslačak, veliki čičak.

Dječje bolesti

Mokrenje u krevet: kalifornijski mak, kantarion.
Kolike: kamilica, kopar, komorač, matičnjak, skliski brijest, divlja salata, zimzelen.
Bolno nicanje zuba: sljez.

Dlake

Gubitak kose: večernji jaglac, preslica, ružmarin, kadulja, lavanda, crvena joha, majčina dušica.

Gušterača

Dijabetes: aloe vera, američki ginseng, borovnica, kupus, kajenski papar, cimet, cikorija, češnjak, veliki čičak, preslica, poriluk, matičnjak, lavlja griva, trputac.

Imunološki sustav

Alergije: chaga, kamilica, ehinaceja, noćurak, češnjak, kopriva.
Autoimune bolesti: borovnica, mačja kandža, vlasac, lan, lavlja griva, trputac, reishi.
Celijakija: lavlja griva, reishi, skliski brijest.
Guillain-Barre: reishi.
Hashimotov tireoiditis: reishi.
Limfni čvorovi: neven (kalendula), divlja ruža.
Lupus: lan, reishi.
Multipla skleroza (MS): večernji jaglac, lan, lavlja griva, reishi.
Poticanje imunološkog sustava: ashwagandha, plava i crna bazga, neven, mačja kandža, kajenska paprika, chaga, vlasac, maslačak, ehinaceja, veliki čičak, glog, origano, majčina dušica.
Limfni sustav: neven, veliki čičak, crveni korijen, potočarka, divlje ljubičice.
Lajmska bolest: mačja kandža, češnjak, reishi, pelin.
Malarija: cikorija, glog, pelin.

Jetra, žučni mjehur i slezena

Detoksikacija jetre: neven, maslačak, veliki čičak, matičnjak, mlijeko čička, kopriva.
Masna jetra: cikorija, maslačak, mlijeko čička, vodeni trputac.
Stimulacija žučnog mjehura, jetre, slezene: radič, maslačak, reishi, kopriva.
Bolesti žučne kese: kalendula, divlja ruža.
Kamenje u žuči: mliječni čičak, čipka kraljice Ane.
Hepatitis B: mačja kandža.
Hepatitis C: chaga, korijen sladića.
Žutica: jasen, cikorija, maslačak, češnjak, hmelj.
Oštećenje jetre: maslačak, večernji jaglac, mlijeko čička.
Problemi s jetrom: cikorija, maslačak, vodeni trputac.

Kosti

Lomovi: gavez.
Osteoartritis: mačja kandža, maslačak, noćurak (večernji jaglac), veliki čičak, poriluk, reishi gljiva.
Osteoporoza: crni kohoš, maslačak, noćurak, preslica, crvena djetelina.

Koža

Abrazije i iritacije: aloe vera, neven, crvena bazga, skliski brijest, divlje ljubičice.
Apscesi: lan, moringa, crvena bazga, stolisnik.
Akne: aktivni ugljen, anđelika, crni orah, neven, cikorija, večernji jaglac, lan, češnjak, moringa, trputac, reishi, majčina dušica.
Modrice: gavez, veliki čičak, hmelj, sljez, skliski brijest, kantarion.
Opekline: breza, neven, gavez, obični plućnjak, ehinaceja, lan, med, gospina trava, kopriva.
Kurje oči: maslačak, češnjak.
Rezovi: neven, obični plućnjak, skliski brijest, stolisnik.
Perut: moringa, usnea.
Dermatitis: potočarka.
Pelenski osip: neven.
Ekcem: aloe vera, breza, crni orah, kamilica, obični plućnjak, maslačak, večernji jaglac, lan, veliki čičak, glog, lavanda, korijen sladića, crvena djetelina, kantarion, potočarka.
Hemoroidi: borovnica, plava i crna bazga, neven, kantarion, kopriva, kameni korijen, stolisnik.
Hidradenitis Suppurativa: komorač.
Impetigo: veliki čičak.
Infekcije: aloe vera, anisov isop, neven, kamilica, ehinaceja, hmelj, hren, kleka, bijeli sljez, gospina trava, stolisnik.
Psorijaza: aloe vera, crni orah, neven, gavez, maslačak, veliki čičak, med, lavanda, ljubica, crvena djetelina, reishi.
Osip: neven, glog, korijen sladića, trputac, čičak, crvena joha.
Ringworm: crni orah, neven, obični plućnjak, maslačak, veliki čičak, origano, usnea.
Herpes zoster: ehinaceja, češnjak, matičnjak.
Infekcije stafilokokom: radič, kleka, limunska verbena, sljez, reishi, ružmarin, usnea.
Opekline od sunca: Aloe vera.
Čirevi, koža: borovnica, krvavi korijen (*Sanguinaria*), kupus, neven.
Bradavice: crni orah, maslačak, češnjak, moringa, majčina dušica.
Rane: aloe vera, anisov isop, heljda, obični plućnjak, maslačak, ehinaceja, med, hmelj, hren, preslica, kleka, trputac, kadulja, kantarion, kopriva, kurkuma, usnea.

Mišići, zglobovi i tetive

Artritis: voštana mirta, kajenski papar, maslačak, jaglac, poriluk, ružmarin, skliski brijest, kantarion, kopriva, kurkuma, potočarka.

Bursitis: limunska verbena.

Karpalni tunel: neven.

Bolovi u zglobovima: anđelika, ashwagandha, kupus, kajenska paprika, limunska verbena, ljubica, skliski brijest.

Mišićni bolovi: anisov isop, jasen, kamilica, drijen, lavanda, kopriva, slatki mažuran, korijen jednoroga.

Spazmi mišića: američki ginseng, neven, kalifornijski mak, kamilica, kopar, hmelj, lavanda, kopriva, slatki mažuran, majčina dušica, đumbir.

Istegnuća mišića: plava i crna bazga, kajenska paprika, kopriva, stolisnik.

Reumatoidni artritis i reumatizam: ashwagandha, breza, mačja kandža, vlasac, jaglac, majčinski vratić (*Tanacetum parthenium* – eng. feverfew), veliki čičak, reishi, ružmarin, skliski brijest, kantarion, kopriva, korijen jednoroga.

Tendonitis: kopriva.

Mokraćovod

Cistitis: medvjeđa bobica, breza, kleka, lavanda, trputac, crveni dud, skliski brijest.

Infekcije mokraćnog sustava: borovnica, obična plućnica, brusnica, maslačak, ehinaceja, komorač, hren, preslica, kleka, lavanda, poriluk, sljez, trputac, skliski brijest, usnea.

Diuretici: voštana mirta, breza, crni orah, Srce koje krvari, kalifornijski mak, cikorija, vlasac, obični plućnjak, maslačak, komorač, veliki čičak, kleka, lavanda, crvena bazga, reishi, kantarion, korijen jednoroga, potočarka.

Edem: preslica, kleka, moringa, vodeni trputac.

Umor: američki ginseng, mačja kandža, chaga, lavlja griva, moringa, reishi, *Rhodiola rosea*, kantarion, kopriva, kantarion, kopriva, potočarka.

Pušenje, odvikavanje: *Lobelia inflata*, korijen valerijane.

Smanjivanje šećera u krvi: aloe vera, američki ginseng, cimet, chaga, maslačak, češnjak, veliki čičak, preslica, poriluk, matičnjak, lavlja griva, moringa, reishi.

Sindrom nemirnih nogu: reishi, korijen valerijane.

Muške bolesti

Erektilna disfunkcija: američki ginseng.

Hormonska ravnoteža: jasen, lan, kadulja.

Nemoć: jasen.

Prerana ejakulacija: kadulja.

Rak prostate: lan, poriluk, mlijeko čička, reishi.

Seksualna moć: ružičasti žednjak (*Rhodiola rosea*).

Oči

Katarakta: borovnica, sveti bosiljak.

Konjunktivitis (*pinkeye*) i infekcije oka: petrovac, plava i crna bazga, borna kiselina, kamilica, komorač, usnea, stolisnik.

Upala oka: plava i crna bazga, borna kiselina, neven, kamilica, cikorija, komorač, sveti bosiljak, trputac, usnea, stolisnik.

Glaukom: borovnica, sveti bosiljak.

Degeneracija makule: borovnica, sveti bosiljak.

Noćna sljepoća: borovnica.

Ovisnost o drogi

Alkoholizam: kudzu (*Pueraria montana*), skullcap (*Scutellaria*).

Odvikavanje: papagajski kljun.

Odvikavanje od nikotina: *Lobelia inflata*, osha, valeriana korijen.

Odvikavanje od opijata: kalifornijski mak, kantarion.

Pluća

Astma: anđelika, kamilica, gavez, brusnica, ehinaceja, hmelj, lavanda, reishi, kopriva.

Bronhitis: izop anisa, anđelika, kamilica, obični plućnjak, ehinaceja, češnjak, preslica, lavanda, limunska verbena, skliski brijest, majčina dušica, usnea

Kašalj: anđelika, lan, veliki čičak, lavanda, korijen sladića, sljez, tratinčica volovska, skliski brijest, majčina dušica.

Upala respiratornog trakta: kleka.

Probavne i crijevne tegobe

Bolovi u trbuhu: aloe vera, američki *basswood* (američka lipa), voštana mirta, neven, kamilica, cikorija, vlasac, komorač, glog, poriluk, skliski brijest, majčina dušica, bijela vrba.

Nadutost: aktivni ugljen, aloe vera, breza, kamilica, višnja, noćurak (večernji jaglac), češnjak, jastrebov trn, kleka, poriluk, limunska verbena, ljubica, lišaj plućnjak, kantarion, slatki mažuran, vodeni trputac, divlji đumbir.

Zatvor: aloe vera, crni orah, kupus, maslačak, kopar, komorač, lan, češnjak, jastrebov trn, matičnjak, poriluk, moringa, trputac, crvena bazga, ovčja kiselica, kameni korijen.

Crohnova bolest: aloe vera, neven, mačja kandža, kamilica, lavlja griva, sljez, trputac, reishi, celinščica, skliski brijest, pelin.

Dijabetički čir: med

Proljev: aktivni ugljen, anisov isop, borovnica, crni orah, kalifornijska heljda, maslačak, goldenseal (*Hydrastis canadensis)*, moringa, trputac, drhtava jasika, crvena joha, crvena malina, gospina trava, kameni korijen, slatki mažuran, majčina dušica, korijen jednoroga,

bijeli bor, divlja ruža, divlja jagoda.

Divertikulitis: aloe vera, skliski brijest, divlji jam.

Duodenalni čir: voštana mirta, neven, aronija, češnjak, divlja ruža.

Dizenterija: lovor bobice i voštana mirta, gospina trava.

Nadimanje: aloe vera, anisov isop, anđelika, pčelinji melem, kopar, komorač, češnjak, smreka, pelin.

Trovanje hranom: aktivni ugljen, pčelinji melem, kopar, komorač, češnjak, kleka, ljubica, šalica, čipka kraljice Ane (Daucus carota – divlja mrkva), korijen jednoroga, bijela gorušica, divlji đumbir, pelin.

Gastritis i gastroenteritis: neven, kamilica, cikorija, vlasac, aronija, noćurak, lavlja griva, ovčja kiselica, vodeni trputac, divlje jagode.

Žgaravica: aloe vera, komorač, djevojačka paprat, skliski brijest, kameni korijen, vodeni trputac.

IBS (sindrom iritabilnog crijeva): aloe vera, borovnica, boražina, mačja kandža, kamilica, kopar, hmelj, trputac, skliski brijest, divlji jam, pelin.

Probavne smetnje: anis, kajenska paprika, kamilica, luk vlasac, maslačak, komorač, veći čičak, hmelj, jeruzalemska artičoka, matičnjak, limunska verbena, korijen sladića, bijeli sljez, moringa, ružmarin, kadulja, kameni korijen, mažuran, bijela vrba, divlji đumbir, divlje ljubičice.

Upalna bolest crijeva (IBD): aloe vera, neven, lavlja griva, trputac, reishi, skliski brijest, pelin.

Crijevni kolitis: voštana mirta, crni orah, neven.

Crijevni problemi: kupus, neven, bijeli sljez, paprena metvica, ovčja kiselica, majčina dušica, pelin.

Crijevni crvi i paraziti: orah crni, radič, češnjak, divizma, trputac, majčina dušica, bijeli bor, pelin.

Mučnina i povraćanje: aktivni ugljen, pčelinji melem, borovnica, vlasac, sljez, reishi, divlji đumbir.

Peptični čir: neven, aronija, brusnica, korijen sladića, sljez, sljez, kantarion.

Prebiotici: cikorija, maslačak, češnjak, veliki čičak, jeruzalemska artičoka, poriluk.

Infekcija trakavicom: glog, bijeli bor.

Ulcerozni kolitis: chaga, lavlja griva, sljez, trputac, reishi, skliski brijest, divlji jam.

Rak

Prevencija i liječenje raka: ashwagandha, balzamasta jela, borovnica, breza, krvareće srce, plava i crna bazga, neven, mačja kandža, chaga, gavez, brusnica**,** maslačak, lan, veliki čičak, poriluk, matičnjak, korijen sladića, lavlja griva, čičak, origano, grožđe oregon, reishi, ružmarin, obična celinščica, kurkuma, bijela gorušica, pelin.

Rak kože: pepeo, krvavi korijen, kupus, chaga, lavlja griva, mayapple (podofilum), sikavica, crvena djetelina, ovčja kiselica, turski rep.

Tumori: kupus, chaga, brusnica, divizma, origano, crveni korijen, reishi, celinščica, ovčja

kiselica.

Srce i krvožilni sustav

Anemija: maslačak, veći čičak, sibirski kivi (*Actinidia arguta*), poriluk, kopriva.

Angina: izop od anisa, glog.

Krvni tlak, visok: crni orah, boražina, mačja kandža, vlasac, noćurak, češnjak, glog, med, kudzu, Gospin palac, lavanda, poriluk, matičnjak, crvena malina, kantarion, slatki mažuran, kurkuma, korijen valerijane, vodeni trputac.

Krvni tlak, nizak: plavi kohoš, ružmarin, kurkuma.

Pročišćavanje krvi: stolisnik.

Razrjeđivači krvi: crvena djetelina, slatka trava, divlje ljubičice, kurkuma.

Koagulant krvi: kajenska paprika, stolisnik.

Srčana insuficijencija: kopriva.

Kolesterol, povišen: crni orah, cimet, vlasac, brusnica, maslačak, noćurak, lan, češnjak, glog, med, poriluk, sikavica, kaktus, crvena djetelina, crveni dud, reishi, vodeni trputac, divlje ljubičice.

Srčani udar: borovnica, crni orah, kalifornijska heljda, luk vlasac, glog, lavlja griva, origano, kurkuma.

Bolesti srca: crni orah, mačja kandža, cimet, vlasac, brusnica, glog, hmelj, poriluk, lavlja griva, sikavica, crvena djetelina, crveni dud.

Nepravilan rad srca: glog, reishi.

Ishemija miokarda: kudzu.

Krvarenja iz nosa: kopriva, stolisnik.

Proširene vene: borovnica, kameni korijen, divlje ljubičice.

Vaskulitis: reishi.

Venska insuficijencija, kronično stanje: salal (*Gaultheria shallon*).

Usna šupljina

Krvarenje i oticanje desni: aloe vera, borovnica, heljda, gavez, komorač, trputac, majčina dušica, potočarka.

Gingivitis: borovnica, neven, timijan, divlji đumbir.

Halitoza: kopar, potočarka.

Vodica za usta: aloe vera, neven, ružmarin, majčina dušica, potočarka.

Bolna usta: majčinski vratić (*Tanacetum parthenium* – eng. feverfew), potočarka, stolisnik.

Zubobolja: kalifornijski mak, trputac, crveni korijen, bijela vrba.

Četkanje zuba: preslica, divlje jagode.

Uši

Uhobolja: divizma, sasa.
Infekcije uha: borna kiselina, češnjak, divizma, stolisnik.
Gubitak sluha: sasa.
Upala ušiju: sasa.
Plivačko uho: borna kiselina.

Ženske bolesti

Amenoreja (izostanak menstruacije): radič, lažni korijen kukuruza, matičnjak, pulsatilla, mažuran, korijen jednoroga.
Dojenje: kupus, kopar, komorač, vodeni trputac.
Porođaj: jasen, medvjetka, plavi kohoš, španska mahovina, bijela kadulja, stolisnik.
Kontracepcija: majčinski vratić, smreka.
Endometrioza: maslačak, večernji jaglac, lan, češnjak, poriluk, grožđe oregon, stolisnik.
Plodnost: jaglac, korijen sladića, ružičasti žednjak (*Rhodiola rosea*), vodeni trputac.
Krvarenje iz rodnice nakon poroda: medvjeđa bobica, muška paprat.
Regulacija hormona: plavi kohoš, mačja kandža, noćurak (večernji jaglac), lažni Salomonov pečat, lažni korijen jednoroga, komorač, lan, kudzu, drhtava jasika, reishi, ružičasti žednjak, kadulja, španjolska mahovina.
Simptomi menopauze: večernji jaglac, lan, kudzu, melisa, korijen sladića, crvena djetelina, kadulja, kantarion, slatki mažuran, potočarka, bijela vrba.
Menstrualni grčevi: neven, kopar, komorač, kudzu, kadulja, gospina trava, kopriva, slatki mažuran, korijen valerijane, divlja ruža, stolisnik.
Menstrualni ciklus: anđelika, pčelinji melem, crni kohoš, krvavi korijen, plavi kohoš, mačja kandža, cikorija, gavez, komorač, matičnjak, crvena malina, kopriva, slatki mažuran, bijela vrba, divlji đumbir, stolisnik.
Suzbijanje mlijeka: crni orah, kalifornijski mak, matičnjak, kadulja, stolisnik.
Pobačaj - prijetnja: crvena malina.
Mučnina: crvena malina.
Upala zdjelice: ehinaceja, crvena malina.
Sindrom policističnih jajnika (PCOS): crni kohoš, večernji jaglac, reishi, slatki mažuran, korijen jednoroga.
Pomoć nakon porođaja i depresija: sasa, kantarion.
Trudnoća i porod: poriluk, crvena malina, kupus.
Pred-menstrualni sindrom (PMS): boražina, neven, večernji jaglac, komorač, hmelj, matičnjak, korijen sladića, crvena malina, kantarion, slatki mažuran, divlji đumbir, divlja ruža.
Seksualni nagon, za poboljšanje: crni kohoš, španjolska mahovina, kupus.
Upala mokraćne cijevi: medvjeđa jagoda.
Vaginalne infekcije: borna kiselina, usnea, crveni cedar.

Živčani sustav, mozak i problemi s glavom

Alzheimerova bolest: ashwagandha, borovnica, boražina, cimet, preslica, matičnjak, lavlja griva, crveni dud, reishi, kurkuma.
Anksioznost: izop anisa, anđelika, ashwagandha, kalifornijski mak, hmelj, potočarka, matičnjak, lavlja griva, reishi, ružičasti žednjak (*Rhodiola rosea*), kantarion, korijen valerijane, stolisnik.
Koncentracija: američki ginseng, ashwagandha, lavlja griva, rhodiola rosea, ružmarin.
Potres mozga: lavlja griva.
Zbunjenost: španjolska mahovina.
Koordinacija: brusnica.
Demencija: borovnica, preslica, matičnjak, lavlja griva, ružmarin.
Depresija: američki ginseng, ashwagandha, jaglac, matičnjak, lavlja griva, moringa, reishi, *Rhodiola rosea*, kurkuma, korijen valerijane.
Epilepsija, napadaji: hmelj, lavanda, reishi, majčina dušica, korijen valerijane.
Glavobolja i migrena: pulsatilla, crvena joha, ružmarin, potočnjak, stolisnik.
Hiperaktivnost: noćurak, matičnjak.
Nesanica: crni kohoš, kamilica, hmelj, matičnjak, lavlja griva, moringa, reishi, kantarion, korijen valerijane.
Gubitak pamćenja: američki ginseng, ashwagandha, brusnica, matičnjak, lavlja griva, *Rhodiola rosea*, ružmarin, kadulja, kurkuma.
Myasthenia Gravis: reishi.
Neuralgija: kantarion.
Opsesivno kompulzivno ponašanje: korijen valerijane.
Napadi panike: reishi, korijen valerijane.
Parkinsonova bolest: ashwagandha, cimet, lan, lavlja griva, crveni dud.
Posttraumatski stresni poremećaj (PTSP): kalifornijski mak, *Rhodiola rosea*.
Nemir: matičnjak, reishi.
Shizofrenija: kalifornijski mak.
Išijas: kajenska paprika, paprena metvica, kantarion, kopriva.
Sredstva za smirenje: kalifornijski mak, cikorija, hmelj, lavanda.
Stres: američki ginseng, ashwagandha, boražina, chaga.
moždani udar: borovnica, lavlja griva, origano.

Žlijezde

Zamor nadbubrežne žlijezde: američki ginseng, chaga, reishi, ružičasti žednjak (*Rhodiola rosea*).
Endokrina žlijezda: španska mahovina.
Povećana slezena: ružičasti žednjak (*Rhodiola rosea*), kopriva.
Funkcija štitnjače: matičnjak, ružičasti žednjak (*Rhodiola rosea*).

Ljekovito bilje i upotreba

Aloe vera

Aloe vera je biljka koja dolazi iz obitelji *Asphodelaceae* (aloe). Jestiva je i za mnoga je stanja nevjerojatno učinkovita.

Postoji više različitih vrsta aloe vera. Sve imaju sočne listove koji narastu 60 do 90 centimetara dužine. Biljka je bez stabljike ili je vrlo kratke stabljike. Listovi su joj gusti, mesnati i ispunjeni želatinoznim sokom, a rubni listovi su nazubljeni s malim bijelim bodljama (zubima). Cvijeće se pojavljuje zimi na visokom klasu koji izrasta iz središta biljke. Cvijeće varira u boji od bijele i žute, do narančaste i crvene.

Listovi aloe vere mogu se jesti sirovi ili kuhani. Vanjska zelena kora također se može jesti, ali je gorka i tvrda. Uklanjanjem pokorice oštrim nožem ostaju mesnati dijelovi biljke i gel; oboje su jestivi.

Aloe vera gel, odnosno želatinozna supstanca unutar lista, koristi se za rane, ublažavanje opeklina i druge manje iritacije kože. Također se može koristiti i za internu uporabu. Aloe vera gel ublažava zatvor, ali ga treba koristiti štedljivo.

Njega kože, opekline od sunca, ekcemi: aloe gel ublažava kožu i izvrstan je lijek za opekline, kožne abrazije, ekceme i druge blage iritacije kože. Izvrstan je kao hidratantna krema i sredstvo za ublažavanje boli jer također održava kožu čistom i hidratiziranom.

Upozorenje: Zbog lateksa koji se nalazi u aloe veri, dugotrajna interna upotreba aloe vere nije preporučena. Ne koristiti interno za vrijeme trudnoće. Ne koristiti ukoliko su prisutni hemoroidi ili u slučaju problema s bubrezima.

Anđelika

Jedan od sastojaka biljke je eterično ulje, kojeg ima do 1,3%. Za anđeosku biljku vezuju se i tipični sastojci poput b-felandrena, d-3-karena, ali i cijeli niz laktona i visok sadržaj kumarina, relativno rijetkih spojeva u eteričnim uljima dobivenih destilacijom vodenom parom. Sastav ulja može varirati ovisno o organu iz kojeg se dobiva, a najčešće se destiliraju korijen i sjemenke.

U drugim ljekovitim ekstraktima, poput tinkture i dekokta, sadržaj tih kumarina, kao što su ostenol, ostol, umbeliferon, još je viši nego u eteričnom ulju. Kumarini su spojevi s mnogim zanimljivim biološkim svojstvima. Premda na zlu glasu kao mišomori, odnosno otrovi za glodavce i lijekovi protiv zgrušavanja krvi, ova klasa kumarina koja se nalazi u anđelici nije otrovna, nego djeluje smirujuće, spazmolitički, potiče probavu (stomahici), odnosno lučenje probavnih sokova želuca i gušterače, te se stoga koristi kod dispepsije (loše probave), osjećaja stajanja u želucu, bolnih grčeva i nadutosti. Kumarini zajedno s drugim kemijskim spojevima

djeluju i blago sedativno, olakšavajući san i smanjujući osjećaj napetosti.

Drevna uporaba anđelike, toliko hvaljena kroz stoljeća, polako je zaboravljena. Danas se njezin korijen iznimno rijetko koristi, a zamijenile su je biljke poput artičoke, gorkog pelina, paprene metvice, stolisnika i njemačke kamilice. Šteta, jer kombinacija djelovanja anđelike je nezamjenjiva. Jedan od razloga zaborava leži možda u okusu čaja (dekokta) koji podsjeća na koncentriranu juhu od celera, no to nije razlog za njezino izbjegavanje.

Ljekovita droga je korijen anđelike (*Angelicae radix*), od kojeg se spravljaju tinkture u 60 i 70-postotnom etanolu, uz omjer droge i otapala 1:5 (težine tvari u volumenu otapala, eng. *w/v*). Tinkture se koriste u dozi od 20 kapi dva do tri puta dnevno u malo vode, netom prije ili netom poslije obroka. Dekokt se spravlja kuhanjem jedne jušne žlice u 2 dL vode tijekom deset minuta. Spravlja se svjež dva puta dnevno i pije, poput tinkture, netom prije ili nakon obroka.

Eterično ulje anđelike (*Angelicae oleum*) danas se vrlo rijetko koristi. Nekoć se primjenjivalo izvana kod reumatskih i probavnih tegoba, bilo u drugim uljima, poput macerata gospine trave, bilo u alkoholnim otopinama (*Spiritus angelicae compositus*).

Anisov izop

Anisov izop (*Agastache foeniculum*) poznat je i pod nazivom plavi divovski izop. Pripada obitelji *Lamiaceae* (menta). Podrijetlom je iz sjeverne Amerike. Anisov izop je visoka biljka koja naraste od 60 do 150 cm, zelenih listova koji su urezani na rubu i prekriveni finim bijelim dlačicama s vanjske strane. Biljka ima aromu poput metvice i anisa. Biljka je djelomično drvenasta. Anisov izop može se koristiti kao zaslađivač i u obliku čaja. Listove i cvjetove možete jesti svježe, kuhane ili sušene. Bolesti srca, angina, čirevi, rane i opekline. Za kožne infekcije, rane i opečenu kožu, koristite oblog od lišća anisa. Lišće izopa anisa ima protubakterijska i antivirusna svojstva.

Korišten uz obroke, čaj anisovog izopa olakšava probavu i sprječava prekomjerne plinove i nadutost. Čaj od anisovog izopa koristan je za ublažavanje dijareje.

Za bolne mišiće i anksioznost: prikupite 3 do 4 žlice lišća izopa anisa. Kad je kupka spremna, stavite bilje u vodu i uronite u kadu.

Prehlada, gripa, bronhijalna zagušenja: čaj od anisa napravljen od usitnjenog lišća pomaže izbacivanju sluzi iz pluća.

Herpes: čaj za interno liječenje virusa.

Ashwagandha

Ashwagandha (*Withania somnifera*), poznata i kao zimska trešnja, moćna je ljekovita biljka koja ima nevjerojatna adaptogena svojstva koja mogu značajno smanjiti stanja povezana

sa stresom kao što su umor i iscrpljenost nadbubrežne žlijezde, te kod problema sa srcem i bubrezima. Ashwagandha je bogat izvor minerala, uključujući cink, željezo, kalcij, magnezij, vanadij i kobalt.

Jača imunitet jer je sposobna povećati brojnost bijelih krvnih stanica i pripremiti tijelo za proizvodnju antigena u borbi protiv različitih infektivnih stanja i alergija. Poboljšava funkcije mozga i neurotransmitera koji mogu pomoći neurološkim stanjima kao što su drhtavica, tikovi i grčevi, sindrom nemirnih nogu, kronična bol u živcima, herpes zoster, moždana magla i migrena.

Ashwagandha pomaže tijelu da proizvodi hormone štitnjače koji mogu povećati energiju, metabolizam i promovirati uravnoteženi ciklus spavanja. Dokazano je da ashwagandha poboljšava protok kisika i upotrebu na staničnoj razini što je vrlo korisno za one koji pate od problema s disanjem poput kronične opstruktivne plućne bolesti (KOPB) i astme, kao i za sportaše koji žele povećati izdržljivost i snagu tijekom treninga.

Također je vrlo korisna kod depresije, anksioznosti, nesanice, anemije, prevelike kolonizacije *Candida* gljivica, dijabetesa tipa 2 i autoimunih poremećaja poput fibromialgije, lajmske bolesti, sindroma kroničnog umora i Guillain- Barréova sindroma. Povijesno gledano, ashwagandha se koristila i kao prirodni tretman neplodnosti.

Boražina

Boražina (*Borago officinalis*), poznata i kao pčelinja biljka ili cvjetnica. Djeluje kao omekšivač, tonik i diaforetik (za poboljšanje znojenja).

Boražina djeluje rashlađujuće na tijelo i korištena je za smanjenje groznice, smirivanje iritacije kože, izbacivanje sluzi i vraćanje vitalnosti. Također ima sposobnost jačanja srca i blagi je antidepresiv, sedativ i laksativ.

Boražina je izvrsna biljka za neurološka stanja poput Parkinsonove bolesti i Bellove paralize lica jer pomaže smiriti središnji živčani sustav. Sjeme boražine često se preša u ulje koje je izvrstan izvor gama-linolenske kiseline (GLA), esencijalne masne kiseline, koja pomaže u regulaciji hormona za PMS i simptome menopauze, pomaže za zdravlje i fleksibilnost zglobova, jača imunološki sustav i funkcije nadbubrežnih žlijezda, snižava krvni tlak i pomaže u promicanju zdrave kože i kose.

Ulje boražine ima značajne protuupalne blagodati i može pomoći u ublažavanju gastritisa, sindroma iritabilnog crijeva, reumatoidnog artritisa i fibromialgije. Biljka boražine bogata je vitaminima C i A, koji su snažni pojačivači imunosti, a sadrže i antivirusna svojstva. Mladi listovi zelene boražine imaju slani okus krastavca i mogu se koristiti u salatama ili čak kuhati poput špinata.

Kapsule ulja boražine mogu se naći u internetskim trgovinama ili u vašoj lokalnoj trgovini zdrave hrane, a čaj od boražine umirujući je i ukusan način za postizanje ljekovitih blagodati ove biljke.

Bosiljak

Bosiljak (*Ocimum*) je biljni antiseptik, antibiotik, karminativ i predjelo koje ima poseban afinitet za želudac. Bosiljak značajno koristi želucu tijekom probave i može pružiti trenutno olakšanje od plinova (karminativno djelovanje), grčeva u želucu i mučnine. Također sadrži snažna protuupalna svojstva i može pružiti olakšanje kod upaljenih stanja crijeva poput kolitisa, iritatibilnog crijeva (IBS), Crohnove bolesti i celijakije.

Također djeluje protubakterijski i antivirusno, učinkovit je protiv bakterijskih infekcija, crijevnih parazita, prehlade, gripe, mononukleoze, herpes zostera i ostalih herpesa. Bosiljak je bogat izvor magnezija koji opušta mišiće i krvne žile, te podržava kardiovaskularno zdravlje smanjujući rizik od nepravilnih srčanih ritmova i grčeva.

U obliku eteričnog ulja, sadrži eugenol koji djeluje slično aspirinu i ibuprofenu u smanjenju oteklina u zglobovima i tkivima kako bi pružio olakšanje od artritisa i fibromialgije. Fungicidna svojstva bosiljka također pomažu u zacjeljivanju rana, kožnih osipa, bradavica i uboda insekata. Možete kupiti kreme i meleme (salve) ili izlomiti svježe lišće u maloj količini kokosovog ulja, nanijeti na kožu i svakodnevno zamotati svježim zavojem.

Razmislite o tome da svježi bosiljak postane osnovni sastojak vaše prehrane i redovito ga dodajte salatama, domaćem pestou, guacamoleu, zelenim smoothiejima, pa čak i voću poput jagoda i banana, jer zdravstvena svojstva bosiljka ne smiju se propustiti.

Broćika

Broćika (*Galium*) je ljekovita samonikla biljka koja raste širom Sjedinjenih Američkih Država, Velike Britanije, Europe, Sibira i Himalaje. Jedna je od najučinkovitijih biljaka za čišćenje limfnog sustava. Poznato je da pomaže u kretanju i otapanju limfnih zagušenja, smanjivanja otečenih žlijezda, olakšavanja zagušenje gornjih dišnih putova i uklanjanja sluznice iz tijela.

Broćika je također vrlo korisna za uklanjanje otrovnih ostataka iz krvi i može pomoći u toniranju i jačanju cijelog krvožilnog sustava. Dobra je i za ublažavanje edema, nadutosti i zadržavanja vode. Broćika se često koristi za smanjenje i uklanjanje kvržica u dojkama, kao i za smanjenje oteklina i bolova povezanih s infekcijama mokraćnog sustava i cistitisom. Također je poznato da pomaže u smanjenju oteklina i kod povećane prostate.

Broćika je izvrsna za jetru i može pomoći u liječenju i prevenciji žutice i / ili bilo kojih drugih jetrenih poremećaja. Djeluje i kao tonik za želudac i dobar je lijek za čireve i hemoroide. Broćika sadrži protutumorske spojeve i učinkovit je prirodni tretman koji se uzima iznutra i izvana kako bi se smanjili učinci raka.

Topikalno, listovi broćike se mogu koristiti kao oblog, melem ili krema za smanjenje natečenih limfnih čvorova i tkiva dojke, kao i za nadražaje kože, apscese, navale, opekline, ekceme i psorijazu. Izvrsna je kao čaj, a posebno je dobra kada imate jaku sluz i zagušenja od prehlade ili gripe.

Upotrijebite 2 žličice suhe biljke na 1 šalicu kipuće vode i pustite da odstoji najmanje 10 minuta, po želji zasladite sirovim medom. Broćika se može naći također i u obliku tinkture, ekstrakta, kapsula i kreme u internetskim trgovinama ili u vašoj lokalnoj trgovini zdrave hrane. Najučinkovitija je kada se koristi terapijski tijekom samo 1-2 tjedna.

Cikorija

Cikorija (*Cichorium intybus*) je biljka bogata hranjivim sastojcima čiji se zeleni listovi, korijeni i cvjetovi, tisućama godina koriste za liječenje brojnih zdravstvenih stanja poput žgaravice, žutice, probavnih poremećaja, bolesti jetre, neuroloških poremećaja i reumatskih stanja poput gihta.

Prženi korijen cikorije miriše i ima okus poput kave, ali nema štetnih učinaka kofeina, već ima nekoliko blagotvornih zdravstvenih učinaka, poput alkaliziranja želuca, te poboljšanja probave boljom asimilacijom hrane. Korijen cikorije sadrži antioksidanse i ima protuupalna svojstva što je vrlo korisno kako za imunološki, tako i za živčani sustav.

Poznato je da pomaže u pročišćavanju jetre i čišćenju krvi, kao što pomaže tijelu da se odupre stvaranju kamenaca u žučnom mjehuru, bubrezima i jetri. Cikorija također osigurava topiva vlakna poznata kao inulin koja mogu pomoći u kontroli razine šećera u krvi, kao i da se nahrani dobra probavna flora u crijevima što može pomoći u prevenciji zatvora, te zbog boljeg rada crijeva, da se spriječi rak debelog crijeva.

Također je poznato da inulin u cikoriji pomaže u snižavanju LDL (lošeg) kolesterola u krvi. Cikorija je izvrsna za borbu protiv parazita i crva prisutnih u crijevima. Cikorija djeluje i kao nježni diuretik koji može pomoći u uklanjanju viška zadržavanja vode, oteklina i nadutosti iz tijela. Poznato je da cikorija pomaže tijelu da bolje probavi masnu hranu i pomaže u izbacivanju toksina iz probavnog trakta.

Listovi i cvjetovi cikorije mogu se jesti u salati i dobar su izvor kalija, vlakana, željeza, kalcija, niacina i vitamina C i A.

Prženi korijen cikorije možete pronaći kao zamjenu za kavu na internetu. Svježe lišće i cvijeće cikorije često se mogu naći u odjeljku s proizvodima pored salate i lisnatog zelenila u vašoj lokalnoj trgovini zdrave hrane.

Crni kohoš

Najprodavaniji dijetalni suplement u SAD-u za olakšanje neugodnih simptoma povezanih s menopauzom. Crni kohoš (*Actaea racemosa*, *Cimicifuga*) utječe na endokrini regulatorni sustav, koji blago utječe na endogene estrogene i djeluje poput estradiola kojemu se pripisuje djelovanje protiv raka dojke, jajnika i endometrija. U kratkom trajanju, biljne komponente vežu se s receptorima estrogena i pokazuju svoj učinak na vagini.

U prijevodu žene ga masovno koriste jer pomaže kod:

- glavobolja,
- valunga,
- promjena raspoloženja,
- problema sa spavanjem,
- srčanih palpitacija,
- noćnog znojenja,
- suhoće vagine.

Ljekovitost crnog kohoša

Fitokemijski spojevi u crnom kohošu uključuju triterpen glikozid, actein (hipotenzivni vazodilator), cimigosid, formononetin, oleinsku, palmitinsku i salicilnu kiselinu, cimigonit, tanin i halapljiva ulja. Prirodno prisutne komponente u crnom kohošu posjeduju širok spektar djelovanja, uključujući:

- estrogenično,
- protukancerogeno,
- hipotenzivno,
- periferalno vazodilatatorno,
- analgetsko,
- antiupalno,
- antioksidativno,
- protuanksiozno i
- antispazmodičko djelovanje.

Suvremena klinička istraživanja studirala su terapijsku učinkovitost i bezopasnost ekstrakta crnog kohoša za djelovanja na neurovegetativne simptome uzrokovane menopauzom i mnoga od njih su potvrdila da je siguran i učinkovit.

Svjetska zdravstvena organizacija je također prepoznala tu biljku kao vrijednu pomoć tijekom menopauze u regulaciji naleta vrućine, znojenja, poremećaja spavanja i nervne iritabilnosti.

Crveni korijen

Crveni korijen (*Hedysarum neglectum*) je biljka koja ima učinkovita antibiotska, antispazmodična, antivirusna i iskašljavajuća svojstva. Crveni korijen izvrstan je za sprječavanje ili skraćivanje trajanja prehlade, gripe i respiratornih infekcija. Ima sposobnost da pomogne ukloniti sluz iz respiratornog trakta i sinusnih prolaza. Crveni korijen dobro djeluje i na probavne tegobe kao što su zatvor, plinovi, nadutost, probavne smetnje i bolovi u trbuhu.

Također je vrlo koristan kod infekcija mokraćnog sustava, problema s jetrom, mononukleoze,

vodenih kozica, sinusitisa, bronhitisa, vrućice, krvarenja iz nosa, glavobolje i astme. Antispazmodična svojstva crvenog korijena nevjerojatna su u tome što pomažu u ublažavanju grčeva u mišićima, grčeva u nogama i bolnih menstruacijskih grčeva. Također je vrlo učinkovit u uklanjanju cista na jajnicima i dojkama iz tijela. Crveni korijen ima blaga sedativna svojstva koja mogu pomoći u ublažavanju depresije i sklonosti nesanici.

Crveni korijen obično se koristi za liječenje Epstein-Barrovog virusa, zostera, Hodgkinovog limfoma i hepatitisa. Također se koristi u liječenju spolno prenosivih bolesti kao što su sifilis i gonoreja. Crveni korijen posebno je koristan za zdravlje usne šupljine, a dokazano je da pomaže u prevenciji afte, karijesa, zubnih naslaga i infekcija desni i zuba. Grgljanje može pomoći u prevenciji ili zaustavljanju infekcije grla streptokokom, upale grla ili tonzilitisa.

Lokalno se crveni korijen može primijeniti kao melem, oblog ili krema za prirodno liječenje karcinoma kože, lezija, hemoroida, čireva i akni. Crveni korijen daje ukusni čaj i zapravo je korišten kao zamjena za crni čaj tijekom Američkog građanskog rata zbog sličnog profila okusa. Da biste pripremili čaj, upotrijebite 2 žličice suhe biljke na 1 šalicu kipuće vode i pustite da odstoji najmanje 15 minuta, po želji zasladite sirovim medom.

Crveni kupus

Jedno od najzdravijih i najpristupačnijih vrsta povrća koje su danas dostupne je crveni kupus (*Brassica oleracea var. capitata f. rubra*). Bogat je vitaminima C i K, kao i vitaminima B kompleksa te mineralima poput joda, kalcija, magnezija, kalija i željeza. Također ima visok nivo antocianinskih polifenola koji su snažni antioksidanti a sadrže snažna protuupalna, antivirusna i antikancerogena svojstva.

Poznat je po visokom postotku fitokemikalija kao što su izotiocijanati, zeaksantin i lutein koji mogu pomoći u učinkovitoj zaštiti tijela od raka debelog crijeva, dojke, želuca, pluća i prostate. Također se pokazalo da pomaže u snižavanju razine kolesterola boljem izlučivanju žučnih kiselina u probavnom procesu prilikom smanjivanja kolesterola u krvi.

Pomaže u smanjivanju štetnih bakterija i podstiče dobre prijateljske bakterije (poput acidofilnih) u crijevima, stoga je idealna hrana za zdrav probavni trakt. Crveni kupus posebno je koristan za živčani sustav, a čak je dokazano da pomaže u smanjenju nakupljanja naslaga u mozgu koje mogu dovesti do Alzheimerove bolesti.

Također je izvrsna hrana kod bolesti i poremećaja kao što su čirevi, osteoporoza, zatvor, bolesti srca, *Candida* gljivice, starosna degeneracija makule, fibromialgija, demencija i za mršavljenje. Crveni kupus također je izvrstan za jačanje imunološkog sustava i smanjenje kronične upale u tijelu. Vrlo je koristan kad se jede sirov, a može biti ukusan dodatak salatama i raznim receptima sokova od povrća.

Ako više volite kuhani crveni kupus, bolje ga je pripremiti lagano na pari ili ga dodati domaćim juhama odnosno varivima kako biste postigli veće nutritivne koristi.

Crveni se kupus dobro slaže u smoothiejima s jabukama, mladim lukom, đumbirom i / ili sjemenkama sezama. Crveni kupus možete lako pronaći u lokalnim trgovinama prehrambenih proizvoda i zdrave hrane.

Češnjak

Jedan od najstarijih lijekova na svijetu je češnjak (*Allium sativum*) koji je nevjerojatno moćan začin koji može otjerati razne bolesti. Ima nevjerojatno visoku razinu vitamina i minerala, uključujući vitamine C i B_6 te minerale poput selena, kalcija i željeza. Češnjak također sadrži vrlo jaka antibiotska, protugljivična, antikancerogena i antivirusna svojstva.

Jedan sirovi zgnječeni češanj češnjaka sadrži antibiotski ekvivalent od 100.000 jedinica penicilina i dokazano je učinkovitiji od penicilina i tetraciklina u suzbijanju određenih vrsta agensa koji prenose bolesti. Češnjak sadrži spoj koji se naziva alicin, a koji je pokazao da pomaže značajno smanjiti kolesterol i krvni tlak inhibiranjem enzima HMG-CoA reduktaze unutar stanica jetre i blokirajući stvaranje krvnih ugrušaka u krvnim žilama.

Ima snažnu sposobnost uklanjanja otrovnih tvari iz limfnog sustava te je vrlo dobar za probavni trakt. Protuupalna svojstva češnjaka čine ga vitalnim za autoimune poremećaje kao što su reumatoidni artritis, kronična opstruktivna plućna bolest (KOPB), lupus, fibromialgija, lajmska bolest, burzitis, herpes zoster i sindrom kroničnog umora. Također je posebno koristan kod upale uha, protiv *Candide*, kod bronhitisa, respiratornih infekcija, trovanja hranom, herpesa, bolesti koronarnih arterija, moždanog udara, prehlade, gripe, infekcija mokraćnog sustava i slabog imunološkog sustava.

Pomaže u uklanjanju olova i drugih teških metala iz tijela. Također je dobar lijek za uklanjanje parazita i crva iz debelog crijeva. Češnjak se može pripremiti s ostalim povrćem kao snažno piće za jačanje imuniteta. Kad se osjećate "virozno," razmislite o jedenju 1-4 režnja sirovog češnjaka dnevno, npr. dodavanjem guacamoleu, juhama, humusu ili zdrobljenom na kriški kruha s malo maslinovog ulja.

Ako vas okus češnjaka ne privlači, postoje kapsule češnjaka bez mirisa i to je izvrsna alternativa, te način da i dalje iskoristite zdravstvene prednosti ovog prirodnog čuda. Dodaci češnjaku mogu se naći na internetu ili u vašoj lokalnoj trgovini zdrave hrane.

Čičak

Korijen ljekovite biljke čička (*Arctium lappa*) je hrana koja ima moćna protugljivična, protuupalna, antimikrobna i protutumorska svojstva. Korijen čička jedan je od najboljih biljnih lijekova za rak koji se preporučuje zbog uvjerenja da zaustavlja stanice u metastaziranju, a ujedno je jedan od glavnih sastojaka poznatog prirodnog lijeka protiv raka poznatog kao čaj Essiac (uz kiselicu, rabarbaru i skliski brijest).

Također je vrlo koristan kod zagušenja bronha, kod prehlade, gripe, grlobolje, pojave čira,

žučnih kamenaca, anemije, bubrežnih kamenaca, vodenih kozica, gihta, ospica, upaljenog grla (streptokoki), infekcije mokraćnog mjehura i sustava, hepatitisa i povećane prostate. Korijen čička važan je pročišćivač krvi i biljka za detoksikaciju jer može neutralizirati i bezopasno eliminirati toksine iz tijela.

Čičak je jedna od najvažnijih biljaka za liječenje kroničnih kožnih problema poput akni, psorijaze, ekcema i šindre (zostera). Također može pomoći u poticanju metabolizma, ponovnom rastu kose, jačanju noktiju i pomoći kod edema i gubitka kilograma. Korijen čička učinkovito je sredstvo protiv bolova koje može pomoći u ublažavanju simptoma upale koji utječu na autoimune poremećaje poput reumatoidnog artritisa, fibromialgije, bursitisa, lupusa i dijabetesa.

Svježi čičak može se pripremiti s celerom, keljem i jabukom, odnosno koristiti u receptima umjesto korijena mrkve. Često se kuha na pari ili dodaje juhama i varivima. Ima suptilno slatkast i zemljani okus koji dobro funkcionira s krumpirom, gljivama i lukom. Osušeni korijen čička često se koristi kao ljekoviti čaj.

Uputa: 1-2 čajne žličice suhog korijena čička prelijte 1 šalicom kipuće vode i pustite da odstoji barem 10 minuta ili više, po želji zasladite medom. Korijen čička lako se može naći u obliku kreme, melema, tinkture, ekstrakta i kapsula. Moćne iscjeliteljske sposobnosti učinile su ga vitalnom biljkom za vaš ormar s prirodnim lijekovima.

Divizma

Divizma (*Verbascum*) ima moćna antibakterijska i ekspektoranska (za izbacivanje sluzi) svojstva, tj. imaju sposobnost značajnog uklanjanja sluzi iz pluća i sluzi iz tijela u biljnim cvjetovima i listovima. To je čini vrlo učinkovitim lijekom za osobe koje pate od bronhitisa, zagušenja pluća, prehlade, gripe, astme, emfizema, velikog kašlja ili bilo koje druge respiratorne bolesti.

Kroz prošlost se koristila kao lijek protiv tuberkuloze još u 16. stoljeću, a neki su vjerovali da bi se divizma uzimala u ranim fazama bolesti da bi mogao postići potpuni oporavak. Snažne antivirusne sposobnosti divizme čine je i snažnim lijekom za virus gripe, virus herpes zoster, herpes virus, Epstein-Barrov virus, ali i za infekcije stafilokokom.

Divizma sadrži spoj zvan verbaskozid koji djeluje protuupalno i posebno je koristan u ublažavanju bolova povezanih s bolovima u zglobovima ili mišićima. Čaj od divizme izvrstan je kao pomoć kod mnogih probavnih problema, uključujući proljev, zatvor, probavne smetnje, hemoroide i crijevne gliste.

Divizma također sadrži protuspazmodična svojstva što je čini korisnim za smanjenje menstrualnih i želučanih grčeva. Također je poznato da je vrlo korisna za ublažavanje migrene. Divizma ima prirodna sedativna svojstva i korištena je kao pomoć u liječenju nesanice i tjeskobe. Divizmino ulje (ekstrakt divizme na bazi maslinovog ulja) vrlo je učinkovit lijek za upale uha i bolova u uhu i može se bezopasno koristiti i za djecu i za odrasle.

Njezino ulje također je vrlo korisno za stanja kože poput osipa, opeklina, rana, mjehura, ekcema i psorijaze. Čaj, ekstrakt, tinktura, kapsule, ulje i krema od divizme mogu se pronaći u internetskim trgovinama ili u vašoj lokalnoj trgovini zdrave hrane.

Dong quai

Dong quai (*Angelica sinensis*) koristi se tisućama godina kao ljekovita biljka i cijenjen je zbog svoje sposobnosti da koristi i ženskom i muškom reproduktivnom sustavu. Dong quai se smatra "glavnim regulatorom hormona" i ima sposobnost smanjenja razine estrogena ako su previsoke ili povećanja razine estrogena ako su preniske. Često se koristi kao prirodni tretman neplodnosti, a također može pomoći u poboljšanju kvalitete sperme kod muškaraca zbog svoje ferulinske kiseline.

Dong quai je bogat vitaminima i mineralima poput vitamina B_{12}, folata, biotina, kobalta i željeza. Vrlo je koristan za hipotireozu, migrene, razdražljivo raspoloženje, depresiju, nisku energiju, lupanje srca, nesanicu, hipertenziju, bolesti bubrega, anginu, artritis, bolove u živcima, herpes zoster, išijas, fibromialgiju i reumatoidni artritis. Dong quai je također vrlo koristan za kardiovaskularni sustav pomažući u smanjenju razine krvnog tlaka i šećera u krvi.

Dobar je i za smanjenje anksioznosti, ublažavanje oštećenja od stresa, smirivanje živčanog sustava i promicanje cjelokupnog opuštanja u tijelu. Neki ljudi tvrde da vam dong quai može pomoći da se osjećate sretnije i manje preopterećeni stresom. Dong quai sadrži protuspazmička svojstva koja mogu ublažiti grčeve i druge simptome PMS-a.

Također je poznato da pomaže u prevenciji valunga i ostalih simptoma menopauze. Dong quai je izvrstan graditelj krvi i može pomoći u obnavljanju krvi nakon ozljede ili operacije. Sadrži svojstva protiv starenja (*anti-age*) i može pomoći u povećanju cirkulacije, popraviti nečiji ten i pomoći u detoksikaciji.

Aktuelno, dong quai je koristan kod kožnih problema poput rozaceje, ekcema, neurodermatitisa i vitiliga. Treba biti oprezan kod osoba koje imaju rak dojke, maternice ili prostate, pa i kod trudnica. Dong quai možete pronaći u internetskim trgovinama ili u vašoj lokalnoj trgovini zdrave hrane u obliku kapsula, tinkture, ekstrakta, čaja i masti.

Đumbir

Đumbir (*Zingiber officinale*) je jedan od najstarijih i najpopularnijih ljekovitih začina na svijetu. Poznato je da uvelike pomaže u probavi i asimilaciji, a smatra se da pomaže u prevenciji prehlade, gripe, bolesti kretanja i vrtoglavice. Đumbir također može pomoći u ublažavanju menstrualnih grčeva, mučnine, opeklina srca, migrene, grlobolje, iscrpljenosti, umora i zatvora, a odličan je u pružanju olakšanja želučanoj gripi i trovanju hranom.

Đumbir također sadrži snažne protuupalne spojeve zvane gingeroli i snažno je sredstvo protiv bolova što ga čini posebno korisnim za one koji pate od bolova u zglobovima, mišićima

i živcima. Đumbir ima nevjerojatne sposobnosti za jačanje imunološkog sustava i borbu protiv klica, a čak je pokazano da pomaže u zaštiti i olakšanju od *Escherichie coli*, infekcija stafilokokom i *Candide albicans*.

U davna vremena đumbir je bio vrlo cijenjen kao duhovno sredstvo za čišćenje i koristio se prije i tijekom svetih dana kao način za buđenje i pročišćavanje tijela, uma i duha. Svježi đumbir jedan je od najmoćnijih načina za postizanje njegovih zdravstvenih blagodati. Pokušajte svakodnevno raditi litru vode od đumbira ili čaja dodavanjem svježe naribanog đumbira u vodu i pustiti da vrije 10-20 minuta. Dodavanje malo sirovog meda i svježe iscijeđenog limunovog soka pojačat će njegov okus i dodati zaštitna i ljekovita svojstva.

Svježi đumbir također je izvrstan sok u kombinaciji s jabukama i celerom za napitak za energizaciju i jačanje imuniteta. Korištenje svježeg đumbira u bilo kojem vašem kuhanju ili pripremi hrane također će pružiti ljekovite blagodati i treba ga dodati kad god je to moguće. Ako vam se učini da je svježi đumbir prejak po vašem ukusu, pokušajte ga koristiti u obliku praha, kapsula, čaja ili tinkture koji se može naći na internetu ili u vašoj lokalnoj trgovini zdrave hrane.

Ehinaceja

Ljekovita biljka koja se stoljećima koristi kako bi imunološki sustav bio aktivan i zdrav je *Echinacea*, poznata na engleskom jeziku kao *coneflower*. Ehinaceja sadrži spoj poznat kao ehinacein koji štiti zdrave stanice od virusa i bakterija koje ih pokušavaju napasti.

Ehinaceja je posebno korisna u pomaganju tijelu da brzo zacijeli od prehlade, gripe, upale grla, infekcija sinusa, sinusitisa, peludne groznice, bronhitisa, afti, povećanih limfnih žlijezda, upala uha, gingivitisa, povećane prostate, infekcija mokraćnog sustava i kvasnih infekcija. Ehinaceja je također pročišćivač krvi i ima protuupalna svojstva.

Ehinaceja se može koristiti u obliku masti ili otopine koja pomaže u zacjeljivanju oteklina i smanjenju boli povezanih sa psorijazom, ekcemom, iritacijom kože, vrenjem, ogrebotinama, ranama, ugrizima insekata, ubodima pčela, sunčanim opeklinama i hemoroidima kao lokalni dezinficijens i analgetik. Kao biljni dodatak, ehinaceja se može uzimati u obliku kapsula, tableta, ekstrakta, tinkture ili čaja.

Zbog svojih moćnih sposobnosti jačanja imunološkog sustava, najbolje je uzimati ehinaceju samo kratko vrijeme, obično od nekoliko dana do nekoliko tjedana, ovisno o vašoj bolesti. Ovo kratko trajanje aktivirat će vaš imunološki sustav, ali i zaštititi ga od pretjeranog stimuliranja.

Ako imate dovoljno sreće da biljka ehinaceje raste u blizini vašeg mjesta stanovanja, biljka i korijenje mogu se osušiti i koristiti kao ljekoviti čaj. Kapsule ehinaceje, tinkture, čaj i melemi mogu se naći u internetskim trgovinama ili u vašoj lokalnoj trgovini zdrave hrane.

Ginseng

Ginseng se često naziva općim lijekom zbog svoje sposobnosti da potiče zacjeljivanje gotovo svih vrsta bolesti. Ginseng je adaptogena biljka što znači da ima jedinstvenu sposobnost uravnoteženja i toniziranja više fizioloških funkcija odjednom što može pružiti učinkovitije i djelotvornije zacjeljivanje.

Moćna je biljka koja može pomoći u značajnom povećanju energije i izdržljivosti, vraćanju libida, izoštravanju pamćenja i vještine koncentracije, jačanju probavnog trakta, uravnoteženju endokrinog sustava, zaštiti tijela od toksina i zračenja te prevenciji raka. Tri su glavne vrste ginsenga: sibirski, korejski i američki. Poznato je da sibirski ginseng povećava imunološku funkciju, ublažava bolove u donjem dijelu leđa, smanjuje oštećenja od stresa i preokreće proces starenja.

Sibirski ginseng je također izvrstan kod zamora nadbubrežnih žlijezdi i opće iscrpljenosti, kod moždane magle, depresije, traume, nesanice, nakon kirurških zahvata, prekomjernog rada i kod sindroma kroničnog umora. Sibirski ginseng je također poznat po svojoj sposobnosti da poboljšava sportske performanse i izdržljivost.

Korejski ginseng osnažuje i stimulira, a poznat je po povećanju seksualne vitalnosti, jačanju imunološkog sustava, poboljšanju cirkulacije krvi i stimuliranju tjelesne topline za one koji žive ili rade u hladnoj klimi. Korejski ginseng također je dobar za one koji su dugo bili slabi ili bolesni i treba im pojačanje kako bi im se pomoglo da ponovno krenu.

Poznato je da američki ginseng pomaže u ublažavanju umora, poboljšava reproduktivne performanse i pomaže u čišćenju usporenog ili napuhnutog probavnog trakta. Američki ginseng dobar je za one koji pate od neuralgije, loše probave, krvarenja iz nosa, dijabetesa, gihta, reumatizma, ADD-a i ADHD-a i posthemološkog oporavka.

Sibirski, korejski i američki ginseng možete pronaći u obliku kapsula, tinkture, ekstrakta, čaja i masti na internetu ili u vašoj lokalnoj trgovini zdrave hrane.

Goldenseal

Korijen Goldenseala (*Hydrastis canadensis*) popularna je biljka iz Sjeverne Amerike koja djeluje kao snažni biljni antibiotik i pojačivač imunološkog sustava. Goldenseal je dobar izvor vitamina A, C, E i vitamina B kompleksa, te minerala poput kalcija, željeza i mangana. Sadrži snažna protubakterijska, protumikrobna, protugljivična i protuupalna svojstva, kao i alkaloide koji su poznati kao učinkovit lijek protiv proljeva i želučanih problema uzrokovanih gripom ili trovanjem hranom.

Također je vrlo koristan za druge probavne probleme kao što su peptični čir, gastritis, dispepsija i kolitis. Goldenseal pomaže u povećanju probavnih enzima i značajno poboljšava funkcije jetre i slezene. Nevjerojatan je borac protiv infekcije, a poznato je da je posebno koristan u liječenju infekcija sinusa, dišnih putova, usta, grla, mokraćnog mjehura, kvašćevih infekcija i

infekcija mokraćnog takta.

Također je učinkovit lijek za hemoroide i afte, te pomaže u zaustavljanju obilnih menstrualnih krvarenja. Goldenseal je neophodna biljka tijekom sezone prehlade i gripe jer može pomoći u prevenciji i ublažavanju simptoma prehlade, gripe, groznice, bronhitisa, jakih zagušenja, pa čak i upale pluća. Također je koristan protiv peludne groznice, laringitisa, cistitisa, hepatitisa i bolesti jetre.

Izvana se možete prati ekstraktom biljke kako bi se pomoglo u liječenju konjunktivitisa i upaljenih kapaka. Može se također napraviti vodica za ispiranje usta i koristiti kao sredstvo za ispiranje grla kod upala grla i infekcije desni, a kreme / masti od Goldenseal-a vrlo su učinkovite za liječenje ekcema, lišajeva, najezda, posjekotina i osipa. Goldenseal se često kombinira s drugim biljkama, uključujući ehinaceju, koje djeluju sinergijski i zajedno poboljšavaju oba njihova ljekovita svojstva.

Goldenseal možete pronaći na internetu ili u lokalnoj trgovini zdrave hrane u obliku kapsula, tinkture, ekstrakta, čaja, sredstva za ispiranje usta i kreme. Treba ga koristiti samo tjedan ili dva odjednom kako bi se održala njegova učinkovitost u tijelu.

Kadulja

Kadulja (*Salvia*, žalfija, čubar) je legendarna biljka dobro poznata po svojim fenomenalnim svojstvima promicanja zdravlja i prevencije bolesti. Jedna je od vrhunskih biljaka s antioksidantima i može pružiti moćnu zaštitu od degenerativnih bolesti poput dijabetesa, artritisa, raka, bolesti srca, makularne degeneracije, upalnih bolesti crijeva, osteoporoze, prostatitisa, Parkinsonove bolesti i Alzheimerove bolesti.

Kadulja sadrži rozmarinsku kiselinu koja je moćan protuupalni spoj koji može pomoći u smanjenju oteklina i upala i smatra se vrlo korisnom za stanja poput reumatoidnog artritisa, fibromialgije, burzitisa, astme i ateroskleroze. Kadulja ima antimikrobna i protubakterijska svojstva i izvrstan je prirodni lijek za gljivične, virusne i bakterijske infekcije.

Također ima sposobnost olakšanja od zakiseljenosti tijela i pomoći u probavi masne i teško probavljive hrane. Kadulja je poznata kao "biljka mislioca" jer ima izvanrednu sposobnost da poveća raspon pozornosti, podrži koncentraciju i poboljša osjetila, kao i pruža podršku u suočavanju s tugom i depresijom.

Također može pomoći u regulaciji menstrualnog ciklusa i spriječiti pretjerano znojenje kod žena nakon menopauze. Kadulja ima sposobnost neutraliziranja slobodnih radikala i nudi značajne prednosti protiv starenja i dugovječnosti. Sadrži i antiseptička svojstva, pa se preporučuje kao čaj za ispiranje usne šupljine nakon stomatoloških intervencija, a široko se nalazi u prirodnim kremama, losionima i mazivima kako bi ubrzao zacjeljivanje posjekotina i rana i uklonio većinu kožnih bolesti i infekcija.

Kadulja ima papreni okus i može se dodavati juhama, krumpiru, tikvicama, umaku od rajčice,

salatama, guacamoleu, a čak dobro funkcionira i s nekim voćem poput smoothija od jagoda i banana. Također se može uzimati kao čaj, kapsula ili tinktura za dodatne pogodnosti. Kadulja je mudra, ljekovita i moćna biljka koja je pravi dar i ne smije se propustiti.

Kalifornijski mak

Kalifornijski mak (*Papaver californicum*) je ljekovita biljka i cvijet koji obiluje vitaminima A, C i E, kao i mineralima poput kalcija i magnezija. Kalifornijski mak sadrži sedativna svojstva koja ga čine izuzetno korisnim za ublažavanje tjeskobe, stresa, hipertenzije, napadaja panike, nesanice, kolika i mokrenja u krevetu kod djece. Također je koristan kod ADD-a i ADHD-a, poremećaja u ponašanju poput OCD-a, bipolarnog poremećaja i Alzheimerove bolesti.

Kalifornijski mak dobar je u izoštravanju kognitivnih vještina poput pamćenja i koncentracije što ga čini izvrsnom biljkom za studente i odrasle. Kalifornijski mak poznat je kao fenomenalno prirodno sredstvo za ublažavanje boli i sigurna je alternativa lijekovima na recept. Sadrži analgetička i spazmolitička svojstva koja su korisna za olakšavanje akutnih bolova povezanih s živcima i mišićima.

Čaj od kalifornijskog maka izvrsno je piti prije spavanja kako bi pomogao pripremiti tijelo za cjelovit i miran noćni san.

Poznat je i po tome što pomaže u smanjivanju visoke temperature, ubrzanog pulsa i grčevitog kašlja. Kalifornijski mak sadrži protumikrobna svojstva što ga čini izvrsnim za nanošenje na posjekotine, rane i kožne bolesti. Prah kalifornijskog maka može se miješati s kokosovim uljem kao prirodni tretman za uklanjanje kukaca uši.

Dodajte 2 žličice smrvljenih osušenih dijelova biljke u 1 šalicu kipuće vode i pustite da odstoji najmanje 10 minuta, po želji zasladite sirovim medom i / ili limunom. Kalifornijski mak možete pronaći u obliku čaja, tinkture, ekstrakta, kapsula i kreme na internetu ili u vašoj lokalnoj trgovini zdrave hrane.

Kamilica

Kamilicu (*Matricaria chamomilla*) najčešće poznajemo kao čaj, koji je poznat kao umirujuće sredstvo prije spavanja i njegova sposobnost da promiče cjelovit i miran noćni san, što je posebno korisno za one koji pate od nesanice, poremećaja spavanja ili velike tjeskobe i stresa. Međutim, čaj od kamilice ima i druga značajna ljekovita svojstva kao što je sposobnost smirivanja poremećenog probavnog sustava ublažavanjem nadimanja, bolova u trbuhu, čireva i grčeva te pomažući u ukupnoj probavi.

Također je poznato da smiruje tjeskobu i napade panike, smanjuje menstrualne grčeve, ublažava grčeve u mišićima i smanjuje bol kod migrene, pomaže u ublažavanju zagušenja bronhija i sinusa. Protuupalna svojstva čaja od kamilice čine ga korisnim za smanjenje oteklina

povezanih s artritisom, fibromialgijom i drugim autoimunim bolestima. Čaj od kamilice koristi jetri i bubrezima stimulirajući ih da očiste toksine i izbace ih iz sustava.

Čaj od kamilice izvrstan je lijek za djecu jer može smiriti dojenačke kolike i boli bebe sa zubićima, kao i umiriti djecu koja su razdražljiva, hirovita i nemirna. Njezin blagi okus djeca često prihvaćaju i uživaju u njemu, posebno kad se zasladi s malo meda. Također ima protubakterijska i protugljivična svojstva što ga čini posebno korisnim u borbi protiv prehlade, gripe, infekcije, pa čak i *Candide*. Kao topikalni lijek (na kožu), ohlađeni čaj od kamilice može se nanositi kako bi ublažio osip, vodene kozice, psorijazu, ekceme i opekline, uključujući opekline od sunca, pa čak i radioaktivno zračenje.

Čaj od kamilice također kao oblog može pomoći u ublažavanju umora očiju i podočnjaka. Jednostavno noću hladnu vrećicu čaja pet minuta nanesite na oči kao nježni i učinkoviti oblog. Čaj od kamilice i paprene metvice često se koristi u kombinaciji zbog svojih sinergijskih svojstava kako bi pomogao tijelu da se očisti, opusti i zacijeli. lako su ljekovite osobine kamilice mnogima drage, **trudnice** bi trebale izbjegavati kamilicu jer biljka može djelovati kao stimulator maternice, a trebali bi ga izbjegavati i oni koji imaju ozbiljne alergijske reakcije na pelud ambrozije.

Komorač

Komorač (*Foeniculum vulgare*) se smatra i povrćem i biljem zbog svojih širokih nutritivnih i ljekovitih blagodati. Komorač je bogat folatima, vitaminom C, magnezijem, kobaltom, željezom i osnovnim uljima koja sadrže snažna protubakterijska i protugljivična svojstva. Izvrstan je za probavne smetnje i obično se koristi kao prirodni antacid kako bi se smanjila kiselost i upala u probavnom traktu, te olakšala pravilna apsorpcija i asimilacija hranjivih sastojaka iz hrane.

Komorač uspješno djeluje protiv nadimanja (ima takozvana karminativna svojstva), što znači da je u stanju spriječiti i zaustaviti stvaranje plinova u želucu i crijevima. Također je poznato da je vrlo koristan kod zagušenja sinusa, bronhitisa, bubrežnih kolika, anemije, hipertenzije, makularne degeneracije, zatvora, nadutosti, proljeva i sindroma iritabilnog crijeva. Komorač se koristi za zaštitu i protiv kardiovaskularnih bolesti i raka.

Sadrži važan protuupalni fitonutrijent nazvan anetol koji blokira i upalu i karcinogenezu, mutaciju normalnih stanica u karcinomske. Komorač također ima sposobnost olakšavanja i regulacije menstruacije pravilnim reguliranjem hormonskog djelovanja u tijelu. Komorač se koristi među dojiljama kako bi pomogao stimulirati dosljedan protok mlijeka za svoje bebe.

Također je poznato da izoštrava pamćenje, pomaže u jačanju kose, sprječava gubitak kose I opušta tijelo. Sjeme komorača može se žvakati nakon obroka radi lakše probave i uklanjanja neugodnog zadaha. Od sjemena komorača također se može napraviti učinkovit ljekoviti čaj namakanjem sjemena u vrućoj vodi 10 minuta ili više. Svježi sok od komorača može se kombinirati sa svježim sokom od celera, krastavca i / ili jabuke za ljekovito piće.

Lokalno se može koristiti za natečene ili upaljene oči kako bi se smanjila iritacija, oteklina i umor (svježim sokom od komorača). Svježi komorač ima hrskavi, blago slatkasti okus sladića i prekrasan je dodatak svježim salatama, smoothiejima, juhama, pomfritu, krumpiru i drugim jelima od povrća. Svježe sjeme komorača i sjemenki komorača obično se može naći u vašem lokalnom supermarketu ili na tržnici. Čaj od komorača, kapsule, tinktura i ekstrakt mogu se naći u internetskim trgoviniama ili u vašoj lokalnoj trgovini zdrave hrane.

Kopar

Kopar (*Anethum graveolens*) je drevna biljka koja sadrži ljekovite spojeve, uključujući flavoniode i monoterpene. Ovi spojevi čine kopar izvrsnom antioksidativnom i kemoprotektivnom biljkom koja je vrlo korisna protiv virusnih, bakterijskih, kvasnih i gljivičnih infekcija, protiv parazita, za ublažavanje boli, kod poremećaja spavanja, za prevenciju raka i u slučaju respiratornih poremećaja.

Kopar se također redovito koristi kao pomoć u probavi i može pomoći u smanjenju refluksa kiseline, neugodnog zadaha, nadimanja, probavnih smetnji i proljeva. Kopar je također poznat kao lijek za liječenje nesanice, glavobolje i štucanja. Kopar je izvrstan izvor kalcija, magnezija i željeza što ga čini dobrim za kosti, krv i organe.

Sadrži esencijalno ulje zvano eugenol koje se terapijski koristi kao lokalni anestetik i antiseptik. U davna se vremena biljka kopar često drobila i nanosila na rane kako bi se dezinficiralo i ubrzalo vrijeme zacjeljivanja. Eugenol se također koristi za smanjenje razine šećera u krvi kod dijabetičara. Sjemenke kopra također su vrlo korisne i imaju sedativna, antispazmodična i probavna svojstva. Žvakanje nekoliko sjemenki može osvježiti dah i olakšati probavu nakon obilnog obroka.

Voda / čaj od kopra može se napraviti stavljanjem svježeg kopra u kipuću vodu, pustiti da odstoji najmanje 5 minuta, procijediti i piti tijekom dana. Kopar je vrlo ljekovita i aromatična biljka koja može okusom ukrasiti raznoliku hranu, uključujući salate, guacamole, krumpir i juhu. Redovitim uključivanjem u vašu prehranu koristit će podjednako vašem umu i tijelu.

Kopriva

Listovi koprive (*Urtica*) snažni su biljni lijekovi koji obilno rastu u divljini. Bogate su klorofilom i mineralima poput željeza, kroma, cinka, bakra, magnezija, silicija, kobalta i kalcija. U koprivi je također puno vitamina A, E, D, C i K. Čaj od koprive snažni je pobuđivač imunološkog sustava i ima sposobnost neutraliziranja toksičnih antigena u tijelu.

Kopriva također sadrži snažno protuupalno sredstvo koje pomaže u suzbijanju djelovanja citokina, jedne od ključnih komponenti upale u tijelu. Lišće koprive također je vrlo korisno u prevenciji kronične glavobolje, upale grla, upale sinusa i umora, a korisno je za dijabetičare jer je poznato da snižava razinu šećera u krvi.

Poznato je da kopriva pomaže u ublažavanju bronhijalnih tegoba poput kroničnog kašlja, zagušenja u prsima, KOPB-a i TBC-a. Kopriva je također dovoljno snažna da pomogne u uklanjanju virusnih i bakterijskih infekcija i pomaže u uklanjanju viška tekućine u tijelu djelujući kao prirodni diuretik. List koprive može pružiti olakšanje za probavne probleme kao što su mučnina, nadimanje, refluks kiseline i kolitis.

Čaj od koprive podržava endokrini sustav, uključujući slezenu, štitnjaču i gušteraču. Također je koristan u jačanju zdravlja jetre i srca i pomaže u prevenciji infekcija mokraćnog sustava, kao i kamenaca u mjehuru i bubrezima. Čaj od koprive također može pomoći zaustaviti često mokrenje noću, što može biti korisno onima koji trebaju mirno spavati bez ometanja.

Kao sredstvo za ispiranje usta, ohlađeni čaj od koprive izvrstan je kod gingivitisa i može spriječiti nakupljanje naslaga na zubima. Svježa divlja kopriva može se uzgajati kao korov na vrtnim gredicama, na praznim parcelama i livadama i poljima, a može se natapati kao čaj ili kuhati na pari poput špinata. Kopriva se također može naći u čaju, kapsulama, tinkturi, obliku masti na internetu ili u vašoj lokalnoj trgovini zdrave hrane.

Korijen bijelog sljeza

Korijen bijelog sljeza (*Althaea officinalis*) tradicionalno se koristi kao sredstvo za iskašljavanje već tisućama godina. Bogat je mineralima poput selena, cinka, bakra i željeza, vitaminima A i C, te vitaminima B kompleksa. Korijen bijelog sljeza sadrži spoj koji se zove mucilat i koji pruža zaštitnu barijeru u probavnom i dišnom traktu, a što pomaže zacjeljivanju i popravljanju iritacija i smanjivanju sluzi.

Poznat je kao učinkovit lijek protiv respiratornih infekcija, bronhitisa, hripavca, afta, laringitisa, streptokoka u grlu i upale grla. Također je vrlo koristan za probavne smetnje, gastritis, peptični čir, kolitis, hiatus herniju, proljev, žgaravicu, sindrom iritabilnog crijeva, Crohnovu bolest, infekcije mjehura i gastroezofagealna refluksnu bolest (GERB).

Koristi se za pomoć u mršavljenju jer je poznato da obuzdava apetit i djeluje kao prirodni diuretik koji pomaže u uklanjanju nadutosti i manjem zadržavanju vode u tijelu. Korijen bijelog sljeza lokalno ima antibakterijska svojstva koja su korisna u liječenju posjekotina, ogrebotina, vrenja, zostera, apscesa, psorijaze i ekcema. Također izvrsno djeluje kao sredstvo za ispiranje usta kod natečenih desni i infekcija, a može biti i od velike pomoći u ublažavanju boli u desni kod dojenčadi koja rastu.

Čaj od korijena bijelog sljeza prekrasan je način za postizanje njegovih zdravstvenih blagodati. Jednostavno pirjajte 4 žličice suhog korijena sa 2 šalice vode 30 minuta. Ostavite da se ohladi, procijedite, zasladite sirovim medom prema okusu i pijuckajte tijekom dana. Korijen bijelog sljeza možete pronaći u obliku čaja, ekstrakta, sirupa, tinkture, kapsula i masti u vašoj lokalnoj trgovini zdrave hrane.

Korijen sladića

Vrhunsko oružje protiv eksplozije patogena može biti korijen sladića (*Glycyrrhiza glabra*, slatki korijen). Herpetični virusi (uključujući Epstein-Barr, HHV-6, citomegalovirus i herpes zoster) toliko su često iza misterioznih bolesti poput fibromialgije, sindroma kroničnog umora, lajmske bolesti, Ménièreove bolesti i umora nadbubrežne žlijezde, kao i simptoma poput vrtoglavice, bolova u tijelu i bolova u vilicama, vratu, ramenu – a da ne govorimo o autoimunim stanjima. Tijelo samo sebe ne napada; djeluju sojevi i mutacije ovih herpes obiteljskih virusa zbog čega nam je potrebno snažno oružje na našoj strani.

Fitokemikalije i antipatogena svojstva sladića zaustavljaju razmnožavanje virusa i istodobno istiskuju ih iz tijela, čineći tjelesni sustav što manje negostoljubivim za viruse koji se tu žele nastaniti.

Nevjerojatan je za ljude s niskim krvnim tlakom, a pomaže u smirivanju jetre snižavanjem jetrene topline.

Sladić je najvažniji nadbubrežni nadoknađivač koji danas imamo. Korijen sladića djeluje poput punjača za nadbubrežne žlijezde: izvodi ih iz umornog stanja i povećava njihovu sposobnost da funkcioniraju u našu korist.

Imajte na umu da o sladiću postoje oprečna mišljenja, uključujući mnoštvo zabluda. Pokušajte se ne uvlačiti u te negativnosti – izliječit ćete se.

Kudzu

U ljekovite svrhe koristi se cijela lobed kudzu (*Pueraria montana var. lobata*). Površinski dio sadrži flavonoide, histidin, asparagin, glutaminsku kiselinu, maslačnu kiselinu, škrob, bjelančevine, glukozu, ali rizom (podzemni dio biljke) ima posebnu vrijednost. Važno! Kudzu je prirodni lijek protiv ovisnosti o nikotinu i alkoholu.

Korijen sadrži izoflavone:

- pozitivno utječu na stanje vaskularnih kapilara;
- sudjeluju u redukcijsko-oksidacijskim (redoks) procesima;
- antialergijska i antiseptička rizom sredstva;
- pomažu u snižavanju razine kolesterola;
- sprečavaju nedostatke kalcija;
- smanjuju želju za hranom.

Ljekovita svojstva

Pueraria lobata ima uistinu jedinstvena ljekovita svojstva. Ljudsko tijelo teško je uništeno od pušenja i alkohola, ali suvremena medicina nema učinkovite i sigurne lijekove koji bi pomogli

u borbi protiv ove ovisnosti. S druge strane, Kina i Japan su još prije 25 stoljeća koristili korijenje kudzu kao snažno i glavno sredstvo protiv ovisnosti o alkoholu.

Izoflavoni koji se nalaze u korijenu kudzua čine da se alkohol konzumira manje, ali s više užitka. Na taj način daleko manje toksina ulazi u organizam, te tako manje pati kardiovaskularni sustav, jetra i krvne žile. U pomoć kudzua ublažava se groznica, uklanjaju se toksini i normalizira se rad probavnog sustava.

Kod odvikavanja od pušenja, kudzu će podržati stanje mozga i živčanog sustava prilikom nedostatka nikotina za vrijeme transformacije metabolizma.

Osim toga, kudzu je učinkovit lijek za dijabetes. Eksperimenti na miševima su potvrdili povećane razine glukoze i poboljšanje dobrobiti za životinje.

Uz to, molekularna struktura izoflavona bliska je ženskom hormonu estrogenu. Kao posljedica toga, kudzu se koristi za nadoknadu manjka ovih hormona tijekom menopauze. Pokazalo se da suzbijaju neugodna stanja u ovom razdoblju.

Kada se koristi ekstrakt korijena kudzu, menstrualni ciklus se normalizira, a za vrijeme dojenja se poboljšava proizvodnja mlijeka i klica. Dobro djeluje na zgrušavanje krvi.

Također se preporučuje upotreba ovog lijeka protiv astme.

Lan

Jedna od najmoćnijih biljnih namirnica na planetu je lan (*Linum usitatissimum*). Pomaže u smanjenju rizika od raka, srčanih bolesti, moždanog udara i dijabetesa.

Već 3000. pr.Kr. se laneno sjeme uzgajalo u Babilonu. U 8. je stoljeću kralj Karlo Veliki toliko vjerovao u zdravstvene blagodati lanenog sjemena da je donosio zakone koji su zahtijevali od njegovih podanika da ga konzumiraju. Sada, trinaest stoljeća kasnije, neki stručnjaci kažu da imamo preliminarna istraživanja koja podupiru ono u što je Karlo Veliki vjerovao.

Iako laneno sjeme sadrži više vrste zdravih sastojaka, svoju primarnu zdravu reputaciju duguje trima od njih:

- esencijalne masne kiseline omega-3, "dobre" masti za koje se pokazalo da djeluju na srce; svaka žlica mljevenog lanenog sjemena sadrži oko 1,8 grama biljnih omega-3 masnih kiselina,
- lignani, koji imaju i biljni estrogen i antioksidativne kvalitete; sjeme lana sadrži 75 do 800 puta više lignana od ostale biljne hrane,
- vlakno, laneno sjeme sadrži topive i netopive vrste vlakana.

Istraživanja pokazuju da lan može smanjiti rizik od određenih karcinoma, kao i kardiovaskularnih bolesti i bolesti pluća, iako dr. Lilian Thompson, međunarodno poznata istraživačica lanenog

sjemena na Sveučilištu u Torontu, kaže da niti jednu od zdravstvenih blagodati lana ne bi nazvala "definitivno utvrđenom."

Nedavne studije sugeriraju da laneno sjeme može imati zaštitni učinak protiv raka dojke, raka prostate i raka debelog crijeva. Čini se da barem dvije komponente u lanenom sjemenu doprinose, kaže Kelley C. Fitzpatrick, direktorica zdravstva i prehrane pri Kanadskom vijeću za lan.

U studijama na životinjama, biljna omega-3 masna kiselina koja se nalazi u lanenom sjemenu, nazvana alfa linolenska masna kiselina (ALA), inhibirala je pojavu i rast tumora.

U sveobuhvatnom cjeloživotnom istraživanju dobrobiti lanenog ulja najdalje je otišla njemačka doktorica biokemije Johanna Budwig koja je u tom ulju našla najboljeg saveznika za liječenje raka, dijabetesa, krvnožilnih i srčanih bolesti.

Lavanda

Lavanda (*Lavandula*) se medicinski koristi stoljećima jer je sedativ, diuretik, karminativ, antiseptik, antivirusno i protuupalno bilje. Poznato je da pomaže u ublažavanju živčanih glavobolja, migrena, anksioznosti, depresije, nesanice, vrtoglavice, probavnih smetnji, nadutosti i nadimanja, hipertenzije, astme a uz to smanjuje simptome prehlade, gripe i vrućice.

Lavanda ima prekrasna fitokemijska i antioksidativna svojstva što je čini izvrsnom biljkom za posipanje salata, miješanje domaćeg čaja ili limunade ili čak dodavanje jelima od pečene tikve, krumpira ili riže.

Poznato je da pomaže pri ublažavanju kožnih neugoda, te ublažava bol ili nelagodu od psorijaze, kod uboda pčela, akni, atletskog stopala, opeklina od sunca, ekcema, otrovnog bršljana i izbijanja *Candide* i to u obliku esencijalnog ulja.

Može čak pomoći u sprječavanju ožiljaka, strija i bora. Slobodno dodajte nekoliko kapi u kadu za vrijeme kupanja, u tekući sapun ili u hidratantnu kremu.

Eterično ulje lavande također je prekrasno za aromaterapiju i može značajno smanjiti infekcije pluća i sinusa, te sve vrste glavobolja i mentalnih napetosti. Za kućanstvo, lavanda je izvrsni prirodni dezinficijens i insekticid, te se može sigurno koristiti oko kućnih ljubimaca, djece i starijih osoba.

Limunska verbena

Limunska verbena (*Aloysia citrodora*) je mirisna ljekovita biljka koja ima blaga antiseptička, protuupalna i iskašljavajuća (mukolitička) svojstva. Limunska verbena izvrsna je za probavni trakt jer je poznata kao dobra za ublažavanje mučnine, grčeva, nadutosti, probavnih smetnji,

žgaravice, nadimanja, proljeva, grčeva u želucu ili želučano-crijevnom sustavu i razdražljivosti debelog crijeva. Često se koristi i kao prirodno sredstvo za mršavljenje jer je dokazano da sagorijeva masnoće, razgrađuje celulit i regulira metabolizam.

Limunska verbena vrlo je korisna u slučaju kolitisa, Crohnove bolesti, celijakije, išijasa, nervoznih trzaja, ali i krpelja te za sve poremećaje povezane sa stresom. Limunska verbena također djeluje kao prirodni lijek za *Candidu* zbog svojih snažnih protugljivičnih svojstava. Limunska verbena također je posebno dobra za živčani sustav i može pomoći opuštanju živaca i mišića, smirivanju uma, ublažavanju depresije, ublažavanju tjeskobe i pružanju općeg cjelokupnog osjećaja mira.

Učinkovita je u olakšavanju simptoma prehlade, kašlja, gripe, astme te infekcija sinusa i dišnih putova te opuštanju i uklanjanju sluzi iz pluća i sinusnih prolaza. Također je korisna u smanjenju vrućice u tijelu. Limunovu verbenu žene često koriste zbog svoje sposobnosti da reguliraju njihov menstrualni ciklus i smanje simptome PMS-a.

Limunska verbena ima lagani limunski miris i izvrstan je dodatak preljevima za salate, smoothiejima, voćnim salatama, pekarskim proizvodima te jelima od riže i povrća. Čaj od limunske verbene opuštajući je ljekoviti čaj koji se može pripremiti dodavanjem dvije žličice suhe ili svježe biljke u 1 šalicu kipuće vode i ostavljanjem da odstoji najmanje 15 minuta ili više. Po želji se može koristiti sa sirovim medom. Limunska verbena relativno je jednostavna biljka za uzgoj kao lončanica ili u vrtu.

Luk i poriluk

Nevjerojatan niz ljekovitih blagodati, bogatstvo vitaminom C, folatima, biotinom, kromom i kalcijem posjeduje luk (*Allium cepa*). Luk je najbogatiji izvor kvercitina koji je moćan antioksidans za koji se pokazalo da snižava kolesterol, krvni tlak i trigliceride, kao i da pomaže u prevenciji krvnih ugrušaka, astme, infekcija sinusa, bronhitisa, ateroskleroze i dijabetesa. Sadrži i snažna antikancerogena svojstva za koja je utvrđeno da pomažu u usporavanju i preokretanju rasta tumora u tijelu.

Luk je posebno koristan za rak želuca, debelog crijeva, prostate, dojke, pluća, mjehura i jajnika. Sadrži vrijedne sumporne spojeve za koje se zna da značajno jačaju imunološki sustav, mozak i živčani sustav. Ovi sumporni spojevi djeluju i kao detoksikator teških metala i mogu pomoći u sigurnom uklanjanju žive, kadmija, arsena i olova iz tijela. Luk može pomoći u liječenju prehlade, kašlja, bakterijskih infekcija, angine i bronhijalnih grčeva.

Luk ima moćna antibakterijska svojstva i pokazalo se da može uništiti mnoge patogene koji uzrokuju bolesti poput kolonizacije *Escherichie coli* i salmonele. Luk i poriluk (*Allium ampeloprasum*) također mogu pomoći stabilizirati razinu šećera u krvi i pružiti olakšanje jetri prilikom obrade glukoze i inzulina. Također djeluju kao prirodni diuretik i pomaže u smanjenju nadutosti, zadržavanja vode i edema.

Luk može pomoći pročišćavanju probavnog trakta i zaustaviti truljenje i fermentaciju u

gastrointentinalnom traktu. Također je poznat po tome što pomažu obnoviti kosu, kao i dodati joj volumen i sjaj. Luk koji se jede sirov pruža najviše nutritivnih prednosti i ukusan je dodatak salatama, sendvičima i oblozima. Luk je također izvrstan na pari i dodaje se juhama i varivima.

Razmislite o tome da napravite jednostavnu juhu od povrća s lukom, češnjakom, đumbirom, mrkvom, celerom, gljivama i krumpirom. To je ljekovit i umirujući obrok koji može pružiti značajne zdravstvene beneficije i pružiti pomlađivanje stanica, posebno kada se osjećate istrošeno ili istrošeno. Luk dolazi u širokom rasponu sorti, uključujući crvenu, žutu, bijelu i slatku. Korištenje luka u svakodnevnim obrocima pomoći će jačanju imunološkog sustava i održavanju zdravlja i snage.

Ljubica

Ljubica (Viola) je biljka porijeklom iz mediteranske regije južne Europe i Male Azije, ali može se naći i kako raste u cijeloj središnjoj Europi, dijelovima Britanije i na istoku SAD-a.

Zdravstvene dobrobiti ljubice

Uz ljubicu se vežu različite zdravstvene prednosti, bez obzira koristite li sjeme, lišće ili korijen:

- protuupalna svojstva: spoj naziva kvercetin nalazi se u ljubici, što doprinosi potencijalu biljke kao prirodnog lijeka za alergije. Kvercetin može inhibirati histamine, na kraju smanjujući alergijski odgovor tijela i pomažući u ublažavanju svrbeža u očima, curenja iz nosa i drugih ozbiljnih alergijskih reakcija.
- Protuupalna sposobnost ljubice može biti idealna za ljude koji pate od upalnih poremećaja poput gihta, artritisa i hemoroida. Biljka također može biti korisna za smirivanje uznemirenog želuca i može pomoći gastrointestinalnom sustavu da se vrati u neutralno stanje.
- antibakterijska svojstva: neke su studije otkrile pozitivne veze između ljubice i smanjenja *Escherichie coli*, *Salmonelle* i drugih opasnih infekcija. Međutim, istraživanja još uvijek traju na ovu temu, pa biste se mogli odlučiti za druge učinkovite i dokazane prirodne antibakterijske lijekove.
- sposobnosti umirivanja kože: izravna primjena lišća ljubice ili melem od nje može pomoći u smanjenju simptoma psorijaze i akni, te promicanju glatkije i ljepše kože. Antioksidanti u ljubici također mogu smanjiti pojavu bora (u nekim slučajevima) i povećati protok krvi na površini kože i poboljšati tonus i izgled.
- diuretik: Iako točan mehanizam nije utvrđen, ljubica može poboljšati zdravlje bubrega. Biljka može djelovati na vrstu diuretika koji se naziva akvaretik, koji potiče mokrenje, ali ne rezultira gubitkom elektrolita. Akvaretik promiče zdraviji oblik

mokrenja ako pokušavate detoksirati tijelo bez rizika od dehidracije, na kraju jačajući zdravlje bubrega.

- karminativ: ljubica ima karminativna svojstva koja mogu smanjiti nadutost i smanjiti prekomjerne plinove smanjenjem iritacije crijeva i promicanjem zdravih i normalnih kretnji u debelom crijevu.

Mačja kandža

Mačja kandža (*Uncaria tomentosa*) jedan je od najmoćnijih resursa za pomoć u prevladavanju epidemije kroničnih i misterioznih bolesti u 21. stoljeću. Mačja kandža može pomoći u ublažavanju gotovo svih simptoma, od neuroloških do probavnih

Mačja kandža pomaže u uklanjanju parazita babesia-e i bakterija poput bartonelle, te drugih kukaca bez takozvane Herxheimerove reakcije odumiranja koja je tako česta kod antibiotika, jer bioaktivni farmaceutski spojevi u biljci reguliraju uništavanje patogena tako da je na toj razini pojedina osoba može tolerirati.

Mačja kandža je također nevjerojatna u borbi protiv virusa.

Ova biljka snažno je sredstvo za borbu protiv PANDAS-a (dječjih autoimunih neuropsihijatrijskih poremećaja povezanih sa streptokoknim infekcijama), ALS-a, strep-grla, multiple skleroze, misterioznih bolova i još mnogo toga.

Mačja kandža je također izvanredna po svojoj sposobnosti da pomogne riješiti streptokok, koji se često pogrešno dijagnosticira kao kvasac ili *Candida*.

Ponesite sa sobom bočicu tinkture mačje kandže kao dio svog pribora za hitnu pomoć kad putujete. Tijekom putovanja, kad se sjetite, uzimajte male doze tinkture. To je prekrasan alat za zaštitu vašeg imuniteta i pomoć u zaštiti od malarije i bakterijskih infekcija.

Kako koristiti: Može se uzimati kao tekuća tinktura ili je piti kao čaj.

Majčina dušica

Majčina dušica (*Thymus*) sadrži snažna antivirusna svojstva i neophodna je u slučaju Epstein-Barrovog virusa, herpesa zostera, hepatitisa, gripe, herpesa, citomegalovirusa, HPV-a, itd. Ako se redovito uzima, može značajno pomoći u smanjenju virusnog opterećenja u tijelu što ga čini vrlo visokim korisnom za one koji pate od sindroma kroničnog umora, fibromialgije, Hashimotovog tiroiditisa, reumatoidnog artritisa, lupusa, vrtoglavice, tinitusa i multiple skleroze.

Majčina dušica također pomaže u stimuliranju pamćenja, ublažavanju glavobolje i napetosti mišića, smiruje kašalj, ublažava groznicu i bori se protiv prehlade i infekcija. Sadrži i spoj nazvan karvakrol koji je izvrsno prirodno sredstvo za smirenje i kao tonik ima učinak na cijeli

živčani sustav. Majčina dušica je dobar izvor piridoksina za koji je poznato da igra važnu ulogu u proizvodnji razine gama-aminomaslačne kiseline (GABA) u mozgu, pomaže u regulaciji načina spavanja i koristi neurotransmiterima (živcima) u mozgu. GABA je također jedna od najboljih prirodnih obrana od štete od stresa.

Majčina dušica je izvrsna pročišćujuća biljka za probavni trakt, a utvrđeno je da uništava određene parazite, kao što su crijevne ankilovije ili okrugle crve, te pomaže u probavi bogate ili masne hrane. Također je bitna za zdravlje mokraćnog sustava i može pomoći u prevenciji infekcija i da se zdrave bakterije održe u ravnoteži. Majčina dušica ima neke od najviših razina antioksidansa među biljem. Bogata je i s bioflavonoidima poput luteina, zeaksantina i naringenina koji imaju snažne učinke na uklanjanje slobodnih radikala i drugih tvari koje se kao otpadne tvari moraju izbaciti iz tijela.

Svježu biljku možete pronaći u odjelu s proizvodima vašeg lokalnog supermarketa ili trgovine zdrave hrane. Majčina dušica je također izuzetno laka biljka za uzgoj i može je se obilno proizvoditi u kontejnerima i / ili kućnim vrtovima.

Malina

List maline (*Rubus idaeus*) idealan je organizator i zaštitnik reproduktivnog sustava. Sadrži ukupnost hormonske ravnoteže i podržava čitav endokrini sustav u stvaranju hormona.

List maline koji se kuha kao čaj jedan je od najdubljih tonika za rješavanje neplodnosti i priprema ženskog tijela za trudnoću. Koristan je u pomoći i prevenciji pobačaja, a tajno je sredstvo za rješavanje iscrpljenosti nakon poroda i postporođajne depresije.

Poznato je da list maline pojačava proizvodnju majčinog mlijeka. Ono što ne privlači pažnju je da list maline također jača majčino mlijeko vitaminima i mineralima, što ga čini hranjivijim za bebu.

List maline koristan je također i za muškarce, uglavnom kao sredstvo za čišćenje krvi i cjelokupni detoksikator.

Fitokemikalije lišća maline, uključujući antioksidativne spojeve poput antocijanina i polifenola, čine ga univerzalnim protuupalnim sredstvom, posebno za organe i žlijezde.

Ova je biljka također nevjerojatna za one s nedostatkom željeza, pomaže u rastu kose po potrebi, a budući da pomaže u jačanju gušterače, oni koji se bave pankreatitisom mogu vrlo dobro proći na ovoj biljci.

Kako koristiti: List maline najbolje je konzumirati kao čaj. Napravite šalicu čaja od lista maline ako se osjećate bezvoljni. Za najdublji učinak obnavljanja reproduktivnog sustava i uravnoteženja hormona, skuhajte čaj s lišćem maline i lišćem koprive.

Maslačak

Lišće maslačka (*Taraxacum officinale*) prepuno je vitamina i minerala poput vitamina A, C, E i K, te kalcija, željeza, cinka i magnezija. Lišće maslačka sadrži oko 14% proteina, što je VIŠE proteina po porciji od špinata. Lišće maslačka posebno je korisno za jetru i pomaže u ispiranju toksina i remineralizaciji tijela.

Lišće maslačka također je jedan od najbogatijih izvora biljnog vitamina K koji je neophodan za zdravlje kostiju i neurologije te vitamin A koji je vitalan za zdravlje očiju i kože.

Maslačak ima visok sadržaj beta karotena i flavonoida koji također pogoduju imunološkom sustavu i kardiovaskularnom sustavu.

Lišće maslačka možete pronaći u većini trgovina zdrave hrane i na poljoprivrednim tržnicama, ali također ga možete pronaći u proljetnim i ranim ljetnim mjesecima u vlastitom dvorištu.

Samo se pobrinite da nisu poprskani nikakvim pesticidima i operite ih hladnom vodom prije upotrebe. Listovi se također mogu sušiti i kasnije koristiti kao ljekoviti čaj.

Žuti cvjetni vrhovi i korijen također su jestivi i u njima su hranjive tvari. Pokušajte dodati nekoliko listova maslačka u zeleni sok ili smoothie, juhu ili salatu. Također se mogu kuhati na pari s đumbirom i češnjakom te podliti s malo ekstra djevičanskog maslinovog ulja.

Matičnjak

Melissa ili matičnjak, prema svom botaničkom nazivu *Melissa officinalis*, bitna je biljka za smirivanje živaca – posebno onih koji su uključeni u probavu. Mnogi ljudi pate od različitih osjetljivosti u crijevima, što uključuje komplicirane i zbunjujuće pogrešne dijagnoze. Ono što je često iza ovih problema su živčani završeci koji su postali preosjetljivi oko probavnih organa. Živci igraju ulogu u većini probavnih tegoba koje danas doživljavamo. Primjerice, upaljeni frenični živci (koji kontroliraju mišiće dijafragme i stoga utječu na želudac) i vagusni živci (koji prolaze kroz dijafragmu i upravljaju želucem i probavom) ponekad su uzrokom probavne osjetljivosti, kao i živci koji povezuju kralježnicu i probavni trakt.

Ako su nečiji želudac ili crijeva nadraženi bez prepoznatljivog razloga, to je obično zbog osjetljivih živaca. Jedna je česta pojava da se hrana (čak i nešto vrlo lako probavljivo) tare o sluznicu crijeva, što uzrokuje nelagodu kod nekoga s osjetljivim živcima. Osjetljiviji živci također mogu pokrenuti simptome kao što su mučnina, gubitak apetita i iznenadna hitnost za uklanjanjem kada su nervozni. Matičnjak je dar Boga za suočavanje s našim svijetom; prekrasan je za rješavanje svih ovih situacija svojim umirujućim svojstvima koja potječu od bioaktivnih fitokemikalija poput neotkrivenih alkaloida koji smiruju živčane receptore u probavnom traktu tako da živci postaju manje osjetljivi i upala se smanjuje. Zbog toga matičnjak postaje dragocjena biljka za pomoć pri stresu.

Matičnjak je lijek za sve, s visokim faktorom doprinosa gotovo svim dijelovima tijela. Izuzetno

bogat mineralima u tragovima kao što su bor, mangan, bakar, krom, molibden, selen i željezo, matičnjak također ima velike količine makromineralnog silicijevog dioksida. Uz to je biljka koja štedi vitamin B_{12} - što znači da nadgleda vaše zalihe ovog vitamina i sprječava vaše tijelo da ga sve potroši. Protuparazitan, antivirusni i protubakterijski u tijelu, matičnjak se bori protiv Epstein-Barrovog virusa, herpes zostera i drugih herpetičnih virusa poput HHV-6. To je nevjerojatna biljka za tonzilitis, upalu uzrokovanu streptokoknim bakterijama. Uz to, matičnjak detoksira jetru, slezenu i bubrege i pomaže u smanjenju upale mjehura, što ga čini zvijezdom za ublažavanje intersticijskog cistitisa i infekcija mokraćnog sustava.

Metvica

Metvica (*Mentha*) je blaga i slatka biljka prepuna vitamina, minerala i antioksidansa poput vitamina A, C, B-kompleksa, beta karotena, željeza, magnezija, kalcija, mangana i kalija. Metvica je prekrasna za probavne tegobe kao što su mučnina, probavne smetnje, čirevi, zadah iz uha i nadimanje. Također može pružiti olakšanje u slučaju glavobolje, zagušenja sinusa, upale grla, umora, stresa i tjeskobe.

Metvica također može pomoći u pospješivanju cirkulacije krvi i poboljšanju metabolizma što je čini izvrsnim izborom za čišćenje i mršavljenje.

Korisna za respiratorne probleme kao što su bronhitis, astma i upala dišnog sustava.

Ako imate dovoljno sreće da imate pri ruci svježu metvicu, pokušajte dodati nekoliko listova u smoothie ili voćnu salatu. To je ukusna kombinacija okusa i pruža dodatni poticaj mineralima i antioksidantima!

Osušeni listovi metvice dostupni su na internetu ili u vašoj lokalnoj trgovini zdrave hrane, a od njih se može napraviti osvježavajući biljni čaj koji se svakodnevno može uzimati vrući ili hladni uz terapijske koristi.

Neven (kalendula)

Ljekoviti cvijet kalendule (*Calendula officinalis*) ima nekoliko zdravstvenih blagodati. Bilo kao čaj, tinktura ili ekstrakt, vrlo je koristan i umirujuć za čireve, probavne smetnje, kolitis, žgaravicu, probleme sa žuči, probleme s jetrom, menstrualne grčeve i kronične upale. Antivirusna svojstva nevena čine ga također izvrsnom potporom za imunološki sustav i limfni sustav.

Ekstrakti nevena imaju čak i antikancerogena svojstva, a poznato je da pogoduju suzbijanju leukemije, te zdravlju dojki, prostate, cerviksa, pluća, gušterače i debelog crijeva. Aktualno se neven može primijeniti kao krema, melem, losion ili ulje, te čini čuda kod kožnih problema poput ekcema i psorijaze, čireva, herpes zostera, atletskog stopala, opeklina od sunca, vodenih kozica, ospica, uboda pčela, pelenskog osipa, infekcije kvascima, bradavica i akni.

Karotenoidi sadržani u nevenu smanjuju znakove starenja smanjenjem pojave bora i pružaju vlagu i tonus koži. Također je dobro sredstvo za ispiranje očiju kod konjunktivitisa i suhih svrbeža u očima. Nekoliko kapi ulja nevena može se nanijeti izravno u uho kako bi se olakšala bol u uhu.

Kao protumikrobno sredstvo neven je učinkovit protiv lišajeva i šuge. Kremu od nevena također je dobro koristiti kod slomljenih kostiju, uganuća, modrica i proširenih vena jer će pomoći u smanjenju oteklina u tjelesnim tkivima.

Na staničnoj razini neven također ima sposobnost pomaganja u liječenju posljedica od radioaktivnog izlaganja ili otrovanja od kemoterapije.

Tinkture, kapsule, čaj i kreme od nevena mogu se naći na mreži ili u vašoj lokalnoj trgovini zdrave hrane, ali ovo cvijeće jarkih boja također se lako može uzgajati i kod kuće. Svježe latice upotrijebite kao lijep dodatak vašoj salati ili osušite cvijeće i upotrijebite kao ukusni čaj u kojem možete uživati bilo kada.

Origano

Origano (*Origanum vulgare*, mravinac) je drevna ljekovita i kulinarska biljka koja sadrži neka od najjačih antioksidativnih svojstava u biljnom carstvu. Izvrstan je izvor vitamina A, C i K, te vitamina B kompleksa, a od minerala bogat je kalijem, kalcijem, željezom i magnezijem.

Pokazao se vrlo korisnim u liječenju prehlade, gripe, virusnih infekcija, kod respiratornih tegoba, probavnih smetnji, žučnih problema i bolnih menstruacija jer ima snažna antiseptička, protubakterijska, antivirusna i antifungalna svojstva. Poznato je da origano uklanja otrove iz tijela i pomaže boljem radu cijelog limfnog sustava pri detoksikaciji (limfni sustav ponajviše služi za odstranjivanje toksina iz tijela).

Također može pomoći u jačanju probavnog trakta i izbacivanju zarobljenih plinova iz crijeva, ublažavajući učinke nadutosti i nelagode u trbuhu. Također je poznato da pomaže uravnotežiti metabolizma i jačanja temeljnih organa tijela. Eterično ulje origana jedno je od najmoćnijih protumikrobnih ulja koje imamo na raspolaganju i izvrsno radi na dezinfekciji zraka u našim domovima i uredima. Stavite nekoliko kapi esencijalnog ulja u difuzor za aromaterapiju kako biste se zaštitili od zarazne prehlade i virusnih infekcija. Fenomenalne antivirusne sposobnosti origana pokazale su se u laboratoriju jer je očitana 99%-tna stopa uništavanja bakterija *Streptococcus pneumoniae* koji je pristutan kod mnogih vrsta infekcija pluća i grla. Ulje origana također je izvrstan lijek za zubobolju. Origano dodan u vodu za kupanje izuzetno je koristan za kožu i može pomoći u liječenju reumatskih bolova, kao i kožnih infekcija.

Svježi origano se jednostavno uzgaja i u zatvorenom prostoru tijekom zime. Dodajte svježi nasjeckani origano u salate, juhe i umak od tjestenine. Od njega se može napraviti i biljni čaj koji možete pijuckati tijekom dana. Ulje origana također se može naći u obliku tinkture, ekstrakta ili kapsula na internetu ili u vašoj lokalnoj trgovini zdrave hrane.

Peršin

Vjerujem da ste čuli za koncept tjelesne kiselosti i lužnatosti – da kada tijelo postane kiselo, može doći do bolesti. Peršin, više od bilo čega drugog, bori se protiv acidoze. Obično alkalizirajuća hrana ima sposobnost promicanja lužnatosti u jednom ili dva tjelesna sustava, tako da drugi sustavi mogu ostati kiseli. Ako se pravilno i redovito koristi, peršin može alkalizirati cijelo tijelo, prelazeći između tjelesnih sustava i istjerujući kiselost. Mineralne soli velik su dio onoga što čini peršin tako alkalizirajućim – specijalizirane mineralne soli peršina vežu se na neproduktivne kiseline u tijelu da bi ih istjerale. Ova alkalizirajuća vještina čini peršin korisnim za prevenciju i borbu protiv svake vrste raka.

Peršin je univerzalni borac protiv patogena. Peršin je nevjerojatan za sve što je povezano s ustima, poput bolesti desni, propadanja zuba i suhoće usta, jer tamo ometa rast neproduktivnih mikroorganizama. To je također fantastično oružje protiv DDT-a – ima izvrstan kelacijski učinak koji izvlači zalihe herbicida i pesticida poput DDT-a za koje nikada niste znali da se skrivaju u vašem tijelu i čine vas bolesnima. Peršin je pun nutrijenata, uključujući vitamine B poput folne kiseline, tragove B_{12} koenzima i vitamine A, C i K. Također je vrlo remineralizirajuća hrana, posebno za one s niskim udjelom minerala u tragovima; peršin osigurava magnezij, sumpor, željezo, cink, mangan, molibden, krom, selen, jod i kalcij.

Peršin je praktički divlja hrana, jer ne treba puno toga da bi dobro prošao i osigurao vas; može se nositi i s hladnijim vremenom, što znači da ima adaptogenu prirodu. Kad ga pojedete, peršin prenosi tu volju da preživi i napreduje zajedno s vama. Peršin je izvrsna biljka koja će vas napuniti energijom kada ste iscrpljeni.

Rhodiola

Rhodiola rosea ili ružičasti žednjak je jednogodišnja biljka žutih cvjetova koja ima široku i raznovrsnu povijest uporabe. Sposobna je ojačati živčani sustav, poboljšava pamćenje, imunitet i razinu energije, uspješno se bori protiv depresije i pretilosti, podiže kapacitet za vježbanje i povećava seksualnu funkciju.

Adaptogeni su supstance koje povećavaju tjelesnu otpornost, a *Rhodiola* je poznata kao moćan adaptogen.

Rhodiola rosea ima povijest koja datira tisućama godina unazad. Vikinzi su nekad koristili *Rhodiolu* kako bi poboljšali tjelesnu snagu i izdržljivost. Stanovnici središnje Azije smatraju kako je *Rhodiola rosea* najučinkovitiji tretman protiv prehlade i gripe, a mongolski liječnici je propisuju za tuberkulozu i rak.

Ova biljka raste samo u suhim planinskim područjima, rasprostranjena je u Kanadi, Europi, Aziji i Kini, a može je se vidjeti čak i u našim krajevima, točnije na Velebitu. Čak i ako je vidite, nipošto je nemojte brati jer je kod nas iznimno rijetka i zaštićena vrsta.

U tradicionalnoj medicini Azije i Europe poznata je uporaba *Rhodiole* u obliku tonika, kao

adaptogen, antidepresiv i protuupalni lijek. Navedeni farmakološki učinci *Rhodiole* istraživani su diljem svijeta, a istraživanje objavljeno 2016. godine u znanstvenom časopisu "Planta medica" dokazala je sljedeća svojstva *Rhodiole*:

- antioksidativna svojstva,
- adaptogena svojstva,
- antistresna svojstva,
- protumikrobna svojstva,
- imunomodulatorna svojstva,
- protutumorska svojstva.

Ružmarin

Već tisućama godina ružmarin (*Salvia rosmarinus*) slovi za čuda. Korišten je kao antiseptik, antidepresiv, analgetik, antivirusan, protuupalan, kao dezinficijens, afrodizijak i kao ekspektorans. Ružmarin je zaslužio pohvale za ublažavanje stanja povezanih s živcima, za jačanje imunološkog sustava, borbu protiv bakterijskih i virusnih infekcija, pomaganje pri espiratornim bolestima, za jačanje probave i poboljšanje cirkulacije.

Ružmarin sadrži i kofeinsku i rozmarinsku kiselinu koje djeluju kao snažne protuupalne tvari što ga čini idealnim za one koji pate od autoimunih poremećaja poput reumatoidnog artritisa, sindroma kroničnog umora i fibromialgije. Sadrži i svojstva zbog hlapivih ulja koja djeluju slično antihistaminicima i čine ga vrlo korisnim za liječenje stanja kao što su astma i kronične migrene.

Poznato je da ružmarinova diuretska svojstva pomažu u ublažavanju gihta, edema i bubrežnih kamenaca. Ružmarin ima sposobnost stimuliranja pamćenja, poboljšanja koncentracije i pomoći u prevladavanju mentalnog umora povećavajući protok krvi u glavi i mozgu. Također je poznato da ublažava depresiju i tugu te može smanjiti tjeskobu koju donosi stres. Ulje ružmarina često se dodaje proizvodima za njegu kose i kože zbog svoje sposobnosti da očisti i nahrani vlasište, te zacijeli i popravi kožu.

Eterično ulje ružmarina također se može koristiti pomoću parnog isparivača za dezinfekciju zraka u vašem domu i / ili uredu, što je posebno korisno tijekom sezone prehlade i gripe. Svježi ili sušeni ružmarin također se može uzimati kao čaj, dodatak ili jednostavno dodati svježem guacamoleu, salatama, juhama ili bilo kojem od vaših domaćih obroka. Moćna je i učinkovita biljka koja može pružiti bezbroj zdravstvenih blagodati.

Samoizlječenje (self-heal)

Samoizlječenje (ili liječenje svega, *Prunella*) prekrasan je ljekoviti cvijet i biljka koja, kako joj samo ime govori, ima ogromna ljekovita svojstva. Često se uzima kao čaj ili tinktura za upaljeno grlo, groznicu, proljev, upalu te probleme sa srcem i jetrom.

Samoizlječenje sadrži snažna antioksidativna i antibiotska svojstva zbog čega je dobila reputaciju izvrsnosti za imunološki, kardiovaskularni i limfni sustav.

Može vam pomoći u oslobađanju od glavobolje, edema, bronhitisa, infekcija, virusnih bolesti, vrtoglavice, osjetljivosti na svjetlost i visokog krvnog tlaka. Sadrži i detoksikacijska, protuupalna, antiseptička, hemostatska i adstrigentna svojstva. Samoizlječenje ima jedinstvenu sposobnost da pomogne izvlačenju teških metala iz tijela, a posebno je korisna za jetru.

Izvorno nazvana "Srce Zemlje," samoizlječenje je član obitelji metvice i tijekom stotina steklo je veliko poštovanje zbog svojih nevjerojatno ogromnih ljekovitih sposobnosti. Samoizlječenje je izvrsno i ako se grglja tijekom upale grla i kao sredstvo za ispiranje usta kod afte i krvarećih desni. Lokalno se može koristiti kao oblog, melem ili krema za pomoć u zacjeljivanju posjekotina, rana, uboda pčela, hemoroida, kod konjunktivitisa, gušavosti, lipoma i proširenih vena.

Za žene je biljka samoizlječenje posebno korisno kod limfnih tegoba, kao što su otečene grudi, fibrocistične ciste i bolne bradavice, a za najbolje rezultate preporučuje se primjena svake večeri prije odlaska na spavanje.

Biljku, čaj, melem (salvu) ili sredstvo za samoizliječenje možete pronaći na internetu ili u lokalnoj trgovini zdrave hrane. Samoizlječenje je mala, ali moćna biljka vrijedna mjesta u vašoj kućnoj ambulanti.

Sikavica

Snažna detoksikacijska biljka, sikavica (*Silybum marianum*, eng. milk thistle), može pomoći radu jetre, upravljati nivoima kolesterola, spriječiti rak i smanjiti razinu glukoze u krvi. Ima snažna antikancerogena, protuupalna i antivirusna svojstva, a koristi se tijekom zadnjih godina kako bi zaštitio jetru od jakih lijekova kao što su statini, fenitoin, lijekova protiv napadaja i acetaminofena, kao i od učinaka kemoterapije i zračenja.

Dokazano je da sikavica pomaže u borbi protiv hepatitisa C, kao što i inhibira rast stanica karcinoma kod raka dojke, raka vrata maternice i prostate. Također se pokazalo da pomaže pri poremećajima žučnog mjehura, ciroze, dijabetesu tipa 2, Parkinsonove bolesti, žutice, opsesivno-kompulzivnom poremećaju, glavoboljama, PMS-u i rozaceji.

Sikavica također je vrlo učinkovita u liječenju osteoartritisa i drugih autoimunih stanja poput fibromialgije, burzitisa, sindroma kroničnog umora i ekcema. Cijenjena je zbog svoje sposobnosti da pomogne u obnavljanju i zaštiti jetre od kemikalija, toksina u okolišu i alkohola, a izvrsna je i što pomaže u jačanju probavnog trakta i pomaže u zacjeljivanju sindroma iritabilnog crijeva, kolitisa i Crohnove bolesti.

Bogat je izvor selena, željeza, cinka, antioksidansa i flavonoida. Silimarin je aktivni spoj u sjemenkama sikavice koji sadrži većinu ljekovitih svojstava. Za najbolje rezultate potražite

marku koja na naljepnici navodi da svaka doza sadrži najmanje 70% -80% silimarina. Može se uzimati u obliku čaja, kapsule, tinkture ili ekstrakta a možete ga nabaviti u internetskim trgovinama ili u vašoj lokalnoj trgovini zdrave hrane.

Stolisnik

Stolisnik (*Achillea*, hajdučka trava) je ljekoviti cvijet koji se stoljećima koristi zbog svoje sposobnosti da djeluje kao učinkovit tonik za zdravlje cijelog tijela. Može vam pomoći ublažiti upale, grčenje mišića, probavne poremećaje, respiratorna stanja, prehladu, gripu i probleme povezane s krvlju. Stolisnik sadrži spoj nazvan tujon za koji je poznato da djeluje kao snažno opuštajuće sredstvo u slučaju tjeskobe.

Stolisnik se uzima kao svakodnevna preventiva ili kod prvih znakova akutne anksioznosti ili napada panike, a stolisnik može stabilizirati živčani sustav i umiriti tijelo. Čaj od stolisnika često se preporučuje da se ispije prije spavanja kako bi se potaknuo dublji i mirniji san što ga čini korisnim onima koji imaju poremećaje spavanja. Stolisnik je također snažan detoksikant i djeluje kao diuretik koji može olakšati zadržavanje vode i pomoći u mršavljenju.

Također pomaže uklanjanjem mokraćne kiseline iz zglobova i mišića što ga čini vrlo korisnim za one koji pate od artritisa, gihta, fibromialgije i drugih autoimunih i upalnih poremećaja. Stolisnik je također vrlo učinkovita pomoć kod loše probave i može pružiti značajno olakšanje grčevima u želucu i crijevima, kao i pomoći tijelu da apsorbira i asimilira više hranjivih sastojaka iz hrane u probavnom traktu.

Sadrži masne kiseline i gorke spojeve koji pomažu u sprječavanju stvaranja žučnih kamenaca. Stolisnik ima sposobnost poboljšanja kardiovaskularnih stanja prirodnim reguliranjem krvnog tlaka, a dobar je i za one koji pate od alergija jer može pomoći u ublažavanju sinusitisa i curenju iz nosa. Poznato je da stolisnik pomaže povećati cirkulaciju i menstrualni tok bez grčenja što ga čini idealnim lijekom za PMS.

Topikalno je da je stolisnik izvrstan i kao krema ili melem, zbog svojih protubakterijskih svojstava i sposobnosti da pomogne u zgrušavanju krvi i liječenju rana. Stolisnik se može uzimati kao čaj, tinktura, ekstrakt ili kapsule i lako ga možete pronaći u internetskim trgovinama ili u lokalnoj trgovini zdrave hrane.

Turči

Turčin (*Portulaca oleracea*, eng. purslane, tušt) je uobičajena jestiva samonikla hrana koja raste po cijelom svijetu, a odnedavno je popularna uzgajana zelena salata. Sadrži najveću količinu alfa linolenske kiseline (esencijalne omega-3 masne kiseline koju tijelo ne može sintetizirati, mora se prehranom unijeti u tijelo) i vitamina A iz bilo koje jestive biljke, što je čini jednim od zelenih listova povrća s najviše hranjivih sastojaka

Turčin također sadrži CoQ10, glutation, dopamin i melatonin koji mogu ne samo pomoći u regulaciji vašeg ciklusa spavanja, već i inhibirati rast karcinoma. Turčin je izvrstan za jačanje imunološkog sustava, poboljšanje vida, izoštravanje kognitivnih sposobnosti i jačanje kardiovaskularnog sustava. Izvrstan je i za pomoć u poboljšanju učinkovitosti za liječenje bipolarnih poremećaja, shizofrenije, hiperaktivnosti, depresije, autizma, ADD-a i Alzheimerove bolesti.

Turčin je bogat izvor vitamina C i B kompleksa, te minerala poput kalcija, magnezija, željeza i mangana. Turčin sadrži betalinski alkaloid koji ima antimutagena svojstva koja mogu pomoći u sprječavanju ili usporavanju rasta tumora u tijelu. Turčin također sadrži snažna protuupalna svojstva i idealna je hrana za one koji pate od autoimunih poremećaja kao što su fibromialgija, reumatoidni artritis, sindrom kroničnog umora, kronična opstruktivna plućna bolest (KOPB), sindrom iritabilnog crijeva i sistemski eritemski lupus (SLE).

Poznato je da je turčin dobar u slučaju hemoroida, proljeva, zatvora, a protiv dizenterije i parazita. U drevnom Egiptu turčin se koristio za prevenciju i liječenje bolesti srca, zatajenja srca i moždanog udara. Listovi prečka su svježi, žvakasti i sočni, blagog limunovog okusa. Savršen je dodatak svježem soku od povrća, a također se dobro kombinira s ostalim biljem i lisnatim povrćem u salati.

Cijela se biljka može kuhati na pari ili dodati juhama odnosno varivima. Sluzave je teksture koja joj daje moć zgušnjavanja slično kao bamija. Turčin se često može naći u vašoj samoposluzi ili na tržnici ili u raznim mješanim salatama.

Valerijana

Valerijana (*Valeriana officinalis*) je ljekovita biljka i korijen koja ima značajna sedativna i smirujuća svojstva koja mogu pružiti ogromnu korist središnjem živčanom sustavu, kao i mišićnom sustavu.

Valerijana sadrži kalcij, mangan, kvercitin i askorbinsku kiselinu, kao i valepotrijat i izovaleričnu kiselinu što joj daje umirujuće i opuštajuće osobine.

Posebno je korisna kod kronične nesanice, glavobolje, nervoze, menstrualnih problema i tjeskobe. Također je korisna za smirivanje probavnog trakta i grčeva povezanih sa sindromom iritabilnog crijeva. Poznato je i da je valerijana vrlo korisna za kardiovaskularni sustav i cjelokupno zdravlje srca.

Valerijana se također može koristiti za kontrolu gladi i smanjenje nagona za jelom zbog stresa. Pokazalo se da je korisna u smanjenju napadaja i često se kombinira s drugim biljkama poput matičnjaka, hmelja i pasiflore za veće opuštanje i ljekovite blagodati.

Valerijana se najčešće uzima kao dodatak u obliku kapsula, tinkture ili čaja i lako se može naći u internetskim trgovinama ili u lokalnoj trgovini zdrave hrane.

Večernji jaglac (noćurak)

Poznat i kao biljka noćne vrbe, večernji jaglac (*Oenothera biennis*) je cvjetnica sa žutim cvijetom koja uglavnom raste u Sjevernoj Americi i Europi. Dok se većina cvjetnica otvara s izlaskom sunca, večernji jaglac otvara latice navečer.

Ulje koje se ekstrahira iz sjemenki ove biljke obično se koristi kao dodatak zdravlju, topikalni tretman i sastojak u proizvodima za uljepšavanje.

Također je proslavljen kao alat za smanjenje gubitka kose.

Ulje noćurka (Evening Primrose Oil – EPO) poznato je po svojim antioksidativnim svojstvima, svojstvima uravnoteženja hormona i protuupalnim djelovanjem (sadrži do 10% gama linolenske masne kiseline – GMA, omega-6).

Gama linolenska masna kiselina iz noćurka je prekursor za stvaranje prostaglandina u tijelu bez kojeg tjelesne stanice ne mogu pravilno funkcionirati.

Masne kiseline:

- bore se protiv oksidativnog stresa,
- smanjuju upalu,
- potiču zdrav rast stanica.

Zbog toga se smatra da EPO može pomoći kod gubitka kose uzrokovanog:

- prehrambenim nedostatkom,
- okolišnom štetom (kao što je izlaganje suncu),
- upalom vlasišta.

EPO također sadrži fitoestrogene, što neke navodi na pretpostavku da može poboljšati simptome stanja povezanih s hormonima poput menopauze. Gubitak kose je čest simptom menopauze, pa EPO ovdje može imati dvostruku dobrobit.

Vlasac

Luk vlasac (*Allium schoenoprasum*) sadrži prehrambene spojeve koji su korisni za neurologiju i mogu pomoći u prevenciji osteoporoze i Alzheimerove bolesti jer su vitalni za zdravlje kostiju. Također imaju iznimnu količinu vitamina A i drugih antioksidanata poput karotena i luteina koji pomažu u zaštiti tijela od raznih vrsta karcinoma. Luk vlasac sadrži ljekoviti spoj nazvan alicin koji ima protubakterijska, antivirusna i protugljivična svojstva.

Alicin također ima sposobnost smanjivanja nivoa kolesterola, snižavanja krvnog tlaka i smanjenja rizika od bolesti koronarnih arterija, bolesti perifernih krvnih žila i moždanog udara. Ulje koje sadrži sumpor u vlascu daje moćne antiseptičke sposobnosti bez ikakvih tendencija da remeti probavu, a što se događa prilikom konzumacije drugih vrsta iz obitelji

luka. Također je poznato da vlasac pomaže u izgradnji imunološkog sustava, bori se protiv crijevne fermentacije i potiče rad želuca i jetre.

Posebno je koristan za one koji pate od upala i autoimunih poremećaja poput fibromialgije, bursitisa, kroničnog umora, problema s nadbubrežnom žlijezdom, zostera, prisutnosti Epstein Barr virusa i vrtoglavice.

Luk vlasac također je izvrstan izvor folata koji je neophodan za žene prije i tijekom trudnoće. Luk vlasac može se lako uzgajati u zatvorenom ili vani, a jednostavan je, aromatičan i zdrav dodatak bilo kojoj salati, krumpiru, riži, juhi, guacamoleu ili jelu od povrća.

Priprema biljaka

Kako izvući ljekovitu moć iz biljki

Jedina službena medicina do unatrag malo više od 100 godina bila je prirodna medicina i liječenje biljem. Bilo je potrebno svega 100-njak godina da liječenje biljem i znanje o ljekovitim svojstvima biljaka postane izgubljeno znanje. Danas smo suočeni s mnogim promjenama, i u post apokaliptičnom svijetu više se nećemo moći oslanjati na farmaceutske pripravke. Iz tog razloga vrijedno učimo i prenosimo ova izgubljena znanja, tako da nam u budućnosti budu na pomoć.

Sigurnost o pravilnom uzgoju bez aditiva, herbicida i pesticida je jedna od prednosti vlastitog uzgoja i korištenja ljekovitog bilja. Kod kuće možete raditi pripravke točno onakve kakve ste vi zamislili. Također, samostalan uzgoj i korištenje bilja u ljekovite svrhe, mogu nam pomoći uštedjeti novac, i osloboditi nas nepotrebnih nuspojava.

Mnogi ljudi znaju prepoznati cvijet, ali kad biljke nisu u cvatu, više ih ne mogu identificirati. Uzimajući u obzir koliko je sezona cvjetanja kratka za većinu biljaka, onda je vrijeme za žetvu ozbiljno ograničeno. Prije nego što uopće razmišljate o berbi ljekovitog bilja, potrebno je razumjeti kako će se trava koristiti; konkretno, koji će se dio biljke koristiti u medicinske svrhe. Nikada nemojte pretpostavljati da cijela biljka ima iste kemijske spojeve. Često će vam samo lišće ili cvijet pružiti ono što trebate, ali u u nekim slučajevima to će biti kora drveta ili komadić korijena koji ćete trebati ubrati. Najbolje je ubirati bilje ranije u danu, nakon što je rosa nestala, ali prije nego što vruće sunce isuši esencijalna ulja. Kad god je to moguće, izbjegavajte berbu cijele biljke, osim ako to nije biljka koja treba biti prikupljena cijela. Ako berete lišće, obično ćete odrezati manje izdanke, olakšavajući sušenje. Za cvjetove, pričekajte dok se potpuno ne razviju, a nakon što se potpuno otvore, uberite ih što je prije moguće. Ako se bere samo sjeme, morat ćete pričekati da sjeme sazrije, te da se sjemenka osuši na stabljici prije berbe. Ako režete dio stabljike, poput berbe koprive, ostavite barem nekoliko centimetara lisnate stabljike, s najmanje dva kompleta lišća na sebi, tako da biljka ne odumre. Uvijek režite točno iznad točke gdje je lišće.

Kako pravilno osušiti ljekovito bilje

Na prozračnom i toplom mjestu u hladu sušimo sakupljeno svježe bilje. Bilje nikako ne treba sušiti na suncu. Za sušenje će vam najbolje poslužiti čist tavan, bez izravne izloženosti suncu, odnosno topla i prozračna soba. Mjesto naravno treba biti bez kukaca ili sitnih glodavaca koji mogu uništiti bilje i kontaminirati ga.

Potrebno je odabrati dijelove biljke koje želimo sušiti. Kada sakupljate biljku, dio biljke koji berete mora biti ubran u fazi života biljke kada je ona najljekovitija. Nemojte brati biljku za vrijeme kiše ili barem tri dana nakon kiše. Tako će biljka biti bez suvišne vode u sebi, i pogodna za sušenje, te se neće pojaviti plijesan dok se lagano suši.

Cvjetove, sjemenke, stabljike i listove sušite tako da ih rasprostrete u vrlo tankom sloju. Idealno bi bilo da se poslaže stabljika do stabljike, bez da se dodiruju.

Kada, na primjer sakupljate koprivu zbog lista, nećete otkidati list po list. Najbolje je ubrati gornju trećinu stabljike i rasprostrti ih lagano jednu do druge. Za vrijeme sušenja, svaki dan barem jednom preokrenite bilje koje se suši. Kada se posuši, bilje se usitni rukama, te se pohrani u papirnatoj ambalaži. Ako ste ubrali veliki dio biljke, kada se osuši potrebno je rukama smrviti i skinuti lišće, a stabljike baciti. Stabljike nisu toliko aktivne za ljekovite svrhe, a mogu poslužiti u kompostu. Bilje nemojte mljeti u prah i nema potrebe da ga se jako smrvi. Time se brže gube ljekovite tvari iz osušenog bilja.

Za korijen biljke vrijede malo drugačija pravila. Dakle, kada sušite korijen nećete moći koristiti tavan jer su temperature nedovoljno visoke i zrak je pun vlage. To posebno vrijedi jer se korijen kopa u jesen, kada su temperature niže i u zraku je viša vlažnost. Osim toga, korijen biljke je puno deblji, pa je potrebno poslužiti se pećnicom za dobro sušenje. Temperatura ne smije prelaziti 35 do 40°C jer ćete u protivnom korijenje ispeći, a ne osušiti.

Za sušenje korijena pratite ove upute: U veliki lim stavite papir za pečenje, pa neki deblji karton i snop papira, pa ponovo papir za pečenje. Lagano na lim rasprostrite korijenje koje ste prethodno usitnili, odnosno narezali na trakice. Upalite pećnicu na 40°C, bilje stavite unutra, a vrata pećnice ostavite na pola otvorena i sušite barem dva dana po 4-5 sati ili dok korijenje nije potpuno suho.

Papir koristite jer se bilje neće ispeći od pretjerano zagrijanog lima. Vrata je potrebno ostaviti na pola otvorena da se korijenje ne skuha, a kasnije i speče. Kada je korijenje potpuno suho, pustite da se ohladi i spremite u papirnatu ambalažu.

Dakle, postupci za sušenje su, kao uostalom i sve ostalo vezano uz ljekovito bilje, vrlo jednostavni. Potrebno je malo volje i pravi rezultati će doći.

Sve se biljke, uključujući koru, ljusku i stabljike, trebaju sušiti na pravilan način, inače će istrunuti i neće biti za upotrebu. Previše osušeno bilje ili ono ostavljeno na milost i nemilost sunčevoj svjetlosti izgubit će svoj okus i ljekovita svojstva. Nemojte biljke sušiti na suncu, nego u hladu u zatvorenom, ali prozračnom prostoru. Kako smo već napisali, tavan je idealno

mjesto za sušenje bilja, ali treba paziti da na tavanu nema kukaca ili sitnih glodavaca koji mogu oštetiti bilje.

Skupite biljke na hrpicu, povežite ga u snopove i objesite da visi naopačke. Radi se o metodi koja postiže uspjehe stoljećima. Drugu metodu smo već spomenuli: da položite biljke na čisti ručnik ili upijajući papir i to na mjesto gdje će zrak slobodno cirkulirati.

Ako sve radite dobro, biljke bi trebale biti suhe kroz dva do tri tjedna. Ako ste pravilno odradili sušenje, one će zadržati ljekovite tvari i određenu količinu boje. Biljke koje pocrne ili dobiju plijesan po sebi, nisu dobro osušene i ne smiju se koristiti. Za brže sušenje (kada sušite korijen biljke) možete koristiti pećnicu, na način koji smo već opisali.

Kapsuliranje biljnog praha

Kao što ime sugerira, biljne kapsule se proizvode od biljnih proizvoda kao što je celuloza. Za razliku od želatinske kapsule, biljne kapsule su prikladne za veganske potrošače. Biljne kapsule savršen su izbor za formulacije gela i polukrutih proizvoda.

Razlozi za punjenje vlastitih praznih biljnih kapsula

Općenito, možete ispuniti niz formulacija u praznim želatinskim kapsulama. Međutim, kako je ranije navedeno, formulacije trebaju biti u obliku praha za uspješno punjenje.

Neki od glavnih razloga za punjenje vlastitih kapsula uključuju:

- punjenje vlastitih kapsula je isplativo, sve dok imate odgovarajući stroj za kapsuliranje (naravno, proces mora biti u skladu s postavljenim standardima sigurnosti i kvalitete),
- očito je da ćete tako točno znati pravi sastav kapsula jer ćete sami izraditi formulacije,
- pomoću automatske mašine za punjenje kapsula možete uštedjeti mnogo vremena,
- punjenje kapsula je bolji način prikrivanja lošeg okusa u bilju i lijekovima.

Punjenje kapsulama je kritičan proces i morate odabrati najučinkovitiju i najpouzdaniju tehniku. Na primjer, možete odabrati opremu koja popunjava manje od 100 kapsula na sat ili onu koja može podnijeti do 300.000 kapsula na sat.

Sve će ovisiti o tome kako želite napuniti kapsule.

Stoga možete izabrati:

a) ručni stroj za punjenje kapsula s ručnim strojem za punjenje kapsula, rukujete svim operacijama. To znači da ćete rasporediti kapsule, ispuniti i zatvoriti kapsule. Ručni stroj za punjenje kapsula pogodan je za male proizvodne potrebe.

b) poluautomatski stroj za punjenje kapsula.

Poluautomatski stroj za punjenje kapsula ima nešto veći proizvodni kapacitet od stroja za punjenje ručnih kapsula. Kao što ime sugerira, punjenje praznih kapsula ovom opremom djelomično je automatizirano. To jest, postoje procesi koje stroj može podnijeti, dok se drugi moraju samostalno obaviti.

c) potpuno automatski stroj za punjenje kapsula.

Ako radite veliki proizvodni pogon, onda možete odabrati potpuno automatski stroj za punjenje kapsula. Ovdje će stroj za punjenje kapsule izvesti sve potrebne operacije. To znači da usmjerava kapsule, otvara, puni i pečati. Ovdje je proces točniji i brži tako da se mogu popuniti i više od 300.000 kapsula na sat.

Nadalje, čak i ako želite stroj za punjenje kapsula za aplikaciju praška za mikro doziranje, možete odabrati stroj za punjenje kapsula tipa dozatora. Sa strojem za punjenje kapsule za doziranje, kapsulu možete napuniti s 200 miligrama ili čak i manje. Savršen je izbor za punjenje kapsula za inhalator suhog praha (DPI).

Naravno, za druge normalne aplikacije za punjenje kapsula možete odabrati onaj stroj koji služi kod punjenja čahura.

Biljne infuzije

Biljne infuzije nude jednostavan način konzumiranja ulja i okusa od omiljenih biljaka. Infuzija je postupak namakanja bilja u vodi dok voda ne upije ulja i arome, a zatim se takva tekućina ispija zbog okusa ili ljekovite vrijednosti. Biljni čaj je oblik infuzije jer se stvara namakanjem lišća bilja u vrućoj vodi, ali rezultirajući napitak prilično je slab jer je razdoblje namakanja obično prilično kratko. Prave infuzije obično koriste korijenje, izbojke, lišće i cvijeće biljke, dok čajevi obično koriste samo lišće u procesu namakanja. Prave infuzije zahtijevaju znatno dulje razdoblje namakanja. Biljni čaj može se smatrati slabom infuzijom, dok se prave infuzije ponekad nazivaju "dugim infuzijama" kako bi se razlikovale od čajeva.

Ljubiteljima prirodnog zdravlja infuzije nude prirodniji način unošenja bilja u usporedbi s gutanjem tableta i pilula. Za druge su osobe biljne infuzije jednostavno način da uživaju u okusu raznih biljaka. Bez obzira na cilj, prilično će vam lako biti pripraviti biljne infuzije. To je proces koji zahtijeva vrijeme, ali minimalan napor.

Biljne infuzije mogu se koristiti u razne svrhe. Možete ih piti zbog ljekovite vrijednosti, konzumirajući ili na hladno ili ponovno zagrijano. Infuzije se koriste u mnogim domaćim kozmetičkim proizvodima i lijekovima, uključujući topikalne namjene. Mogu se koristiti u prirodnim i organskim proizvodima za dom, poput vrtnih gnojiva i sredstava za odbijanje insekata. Npr. infuzija češnjaka i kajenskog papra čini čuda kako bi kuniće držao podalje od vaših biljaka u vrtu.

Biljne infuzije u ljekovite svrhe

Mnogo je uobičajenih biljaka koje su dokumentirane u narodnoj medicini za liječenje različitih fizičkih stanja.

Aloe vera: iako su uglavnom poznate kao biljka čija se pulpa može koristiti za liječenje manjih posjekotina i opeklina ili za vlaženje suhe kože, infuzije aloe vere poznate su po tome što sprečavaju zatvor i ublažavaju simptome ulceroznog kolitisa i sindroma iritabilnog crijeva.

Kovnica: obitelj metvice, uključujući paprenu metvicu, natopljen infuzijom ili čajem može smiriti želudac i ublažiti bolove zbog plinova, a sprječava mučninu i povraćanje.

Timijan: ova višegodišnja biljka sadrži ulje timol koje ima zapaženo antiseptičko svojstvo. Infuziju majčine dušice (timijana) koristite kao sredstvo za ispiranje grla u borbi protiv neugodnog zadaha i ranica u ustima te za pomoć kod tonzilitisa i laringitisa. Čisti ekstrakti majčine dušice mogu ublažiti bronhitis i astmu.

Kamilica: ovaj omiljeni cvijet za čajeve može se koristiti i u moćnijim infuzijama. Unošenje infuzije pomaže kada ste tjeskobni ili kada imate poteškoća sa spavanjem, a pomoći će i kod bolova u želucu. Grgljajte infuzijom kako biste ublažili rane u ustima.

Kadulja: ovaj član obitelji salvia nije dobar samo za kuhanje; upotreba infuzije kadulje u isparivaču može ublažiti astmu i druge respiratorne probleme.

Lavanda: koristi se u infuziji, lavanda ima antiseptička i protubakterijska svojstva koja se mogu koristiti za pranje kože, a pomaže u čišćenju akni i ubrzava zacjeljivanje kožnih rana.

Ehinaceja: upotrijebite svježe pupoljke cvijeća za izradu infuzije koja potencijalno može pomoći u izbjegavanju prehlade i gripe.

Kopriva: koristi se u infuziji ili čaju, da kopriva jača funkciju nadbubrežne žlijezde i pomaže kod ekcema, artritisa, gihta i bolova u zglobovima.

Gavez: infuzija od listova gaveza sadrži vrlo puno bjelančevina i sadrži gotovo sve potrebne vitamine, osim B_{12}. Rečeno je da pomaže u zacjeljivanju kože, organa i kostiju.

Divizma: Kkže se da se infuzije ove biljke bore protiv upalnih bolesti, a često se preporučuju kao narodni lijek protiv astme, kašlja i drugih plućnih stanja.

Crvena djetelina: infuzija cvjetova, lišća i stabljike crvene djeteline vrlo je bogata proteinima i vitaminima (osim B_{12}), a izvrstan je izvor fitosterola. Preliminarna istraživanja sugeriraju da može imati neka svojstva prevencije raka.

Zobena slama: dugo se koristi u Indiji, zobena slama u infuzijama pomaže u rješavanju emocionalnih problema i poboljšava zdravlje srca umjeravanjem razine kolesterola.

Bilje za infuzije izvrsnog okusa

Bilje koje se najčešće koristi, jer nudi infuzije izvrsnog okusa, uključuje kamilicu, đumbir i bilo koju metvicu. Važno je zapamtiti da neke biljke mogu biti štetne ako ih konzumirate previše. Kombiniranje pogrešnog bilja također može dovesti do problema. Iz tog razloga, molim vas, istražite prije nego što napravite infuziju koju namjeravate piti. Najbolje je slijediti recepte iz pouzdanih izvora i obratiti pažnju na sva upozorenja. Prije pijenja infuzija posavjetujte se sa svojim liječnikom ili travarom.

Kako napraviti biljnu infuziju

Za pripremu biljnih infuzija potrebno je vrlo malo vremena, ali morat ćete pričekati da bilje temeljito odstoji. Obavezno slijedite preporučena vremena i mjerenja u receptu biljne infuzije.

Da biste napravili biljni infuziju, trebat će vam tri stvari:

- 1 žlica sušene biljke po vašem izboru
- 1 šalica kipuće vruće vode
- staklena posuda s čvrstim poklopcem (pobrinite se da bude vrlo čista)

Količine začinskog bilja i vode mogu se proporcionalno povećavati kako bi se napravila veća infuzija ako želite. Ako, primjerice, želite napraviti po 1 litru odjednom, trebat će vam oko 1 šalica suhe biljke i 1 litra vode. Međutim, najbolje je započeti s malom količinom na prvoj infuziji bilo koje biljke kako biste izbjegli otpad ako ustanovite da vam se ne sviđa.

Dok radite infuziju, staklenku stalno držite pokrivenu da zadrži paru. Toplina koja je zarobljena unutra presudna je za oslobađanje korisnih spojeva iz bilja.

1. stavite bilje u staklenu posudu,
2. začinsko bilje prelijte kipućom vodom tako da bude potpuno prekriveno,
3. zatvorite staklenku dobro prianjajućim poklopcem kako para i hlapljiva ulja ne bi istjecala,
4. ostavite tako infuziju dok se voda ne ohladi na sobnu temperaturu ili tijekom vremena preporučenog u receptu za infuziju. Općenito, korijenje i kora trebaju najdužu infuziju (ili uvarak) od oko 8 sati. Lišće treba odstajati najmanje 4 sata, cvijeće 2 sata, a sjeme i svježe bobice najmanje 30 minuta,
5. pocijedite potrošeno bilje iz vode pomoću gaze ili cjedila s finom mrežicom (ili oboje). Ponovite ako je potrebno kako biste uklonili sve biljke,
6. dobivena tekućina naziva se infuzija,
7. očistite staklenku i ulijte infuziju natrag u nju na čuvanje, infuzija se može čuvati u hladnjaku do 48 sati, nakon tog vremena treba je odbaciti.

Da biste izbjegli naprezanje, tijekom postupka namakanja možete napraviti vrećicu u kojoj će se nalaziti bilje. Stavite bilje u mali komad gaze, zatvorite ga koncem i stavite svežanj u svoju

staklenku kipuće vode. Možete čak pustiti da konac visi s vanjske strane staklenke radi lakšeg uklanjanja.

Uvarak: jača infuzija

Jači napitak, nazvan dekocija (dekokt), može se napraviti korištenjem korijenja, kore, suhog bobičastog voća i drugih biljnih materijala koji zahtijevaju jaču, dugotrajniju toplinu kako bi se ekstrahirala ulja. Da biste napravili dekociju, kombinirajte bilje i vodu u maloj tavi. Pokrijte poklopcem i polako prokuhajte. Ostavite da se smjesa lagano krčka 20 do 45 minuta (ili prema vašem receptu). Maknite s vatre, procijedite i ulijte tekućinu u posudu za čuvanje.

Kako napraviti kremu za lice

Krema za lice može se napraviti u hladnoj pripremi (bez kuhanja) i toploj (s kuhanjem), a svaka se krema sastoji od tri glavne komponente:

- masne faze (bazno ulje, macerat ili maslac)
- vodene faze (prokuhana voda ili hidrolat)
- emulgatora koji povezuje masnu i vodenu fazu

Bazna ulja i maslaci

O tipu naše kože ovisi koje ćemo ulje ili maslac odabrati za kremu. Najčešći su maslaci za njegu lica kakao maslac, koji je pogodan za njegu suhe kože, shea maslac, koji je najbolji za problematičnu i mješovitu, te mango maslac, koji odlično njeguje masnu kožu. Maslaci su kruta biljna masnoća, a poznati su po tome da zbog svoje krutosti čine kremu čvršćom i punijom.

Među najčešća ulja za njegu kože lica spadaju bademovo ulje, ulje koštica marelice te ulje pšeničnih klica za normalnu i suhu kožu, jojobino i maslinovo ulje za masnu te avokadovo i sezamovo ulje za mješovitu kožu. Mogu se koristiti i macerati, tj. ulja u kojima su se dugo namakale pojedine ljekovite biljke. Ulja su tekuća biljna masnoća, malo su lakša za kožu te su pogodna za laganije kreme.

Odabir hidrolata, koji je u biti nusproizvod dobivanja eteričnog ulja parnom destilacijom, također ovisi o tipu kože, a najzahvalniji su hidrolati za sve tipove kože, poput onoga od lavande, smilja ili hamamelisa, koji su nježni, duboko obnavljaju i pružaju svježinu.

Emulgatori

Emulgatori su tvari koje povezuju nespojive sastojke, poput ulja i vode, jer se njihove molekule pri zagrijavanju šire i spajaju s drugim molekulama. U procesu hlađenja spoj molekula

emulgatora i molekula drugih tvari postaje sve čvršći, stvarajući tako novi oblik materije – u našem slučaju od ulja, vode i krutog emulgatora dobivamo kremu. Emulgatori također spoj čine stabilnim i reguliraju njegovu čvrstoću; što ga više dodajemo, spoj je čvršći, a krema kruća.

Najpoznatiji prirodni emulgatori za izradu krema za lice dostupni na našem tržištu jesu Phytocream 2000 na bazi proteina pšenice, Lanette N, koji je poluprirodni anionski emulgator, te Lecitin pantex, koji se dobiva od soje. Obično su u obliku ljuskica, a na pakiranjima su navedeni način doziranja i primjena. Doziraju se tako da ne prelaze više od 7% ukupne mase pripravka.

Ostali sastojci koji se najčešće dodaju kremama čine nadogradnju kako bi pripravak bio izrađen točno prema mjeri naše kože. Većina ih se dodaje na samom kraju, kada je krema već gotova, a među njih se ubrajaju:

- **prirodni konzervansi**, poput ekstrakta sjemenki grejpa ili vitamina E, dodaje ih se oko 10 kapi na 100 mL već gotove kreme. Služe kako bi stabilizirali kremu i učinili je otpornom na gljivice i kvarenje, te spriječili nastanak mitesera na koži,
- **ovlaživači** poput gela Aloe vere ili glicerina, koji koži daju dodatnu vlažnost, a dodaje ih se najviše 2% od ukupne mase kreme,
- **vitamini A, E i D** koji služe za regeneraciju kože i protiv bora. Dodaje ih se najviše 10 kapi na 100 mL kreme,
- **eterična ulja** koja dodatno štite i njeguju kožu. O tipu kože i određenom problemu ovisi koje ćemo eterično ulje odabrati. Ako niste sigurni, najbolje je u kremu dodati ulja koja spadaju u sigurna, poput lavandinog, sandalovog i ružinog, jer su pogodna za sve tipove kože. Obično se ne stavlja više od 10 kapi eteričnog ulja na 100 mL kreme.

Neki sastojci, poput pčelinjeg voska i lanolina, često se kombiniraju s maslacima i uljima jer stvaraju dodatan filtar na koži koji zimi štiti od vjetra i hladnoće. Te se voskove ne preporučuje koristiti ljeti, barem ne u većoj količini, jer bi mogli spriječiti disanje kože i prouzročiti nastanak mitesera i bubuljica. Moraju se dodati na samom početku pripreme kreme jer su kruti i trebaju se prvo zagrijati i otopiti kako bi se mogli povezati s ostalim sastojcima. Ponekad se koriste i kao emulgatori za jako čvrste kreme za tijelo ili meleme za usne.

Za početak, odredite tip kože

Prije početka izrade kreme za lice najvažnije je odrediti tip kože. Operite lice, obrišite ga i uzmite komadić tankoga rižina papira ili tanju papirnatu maramicu te joj razdvojite slojeve. Pritisnite maramicu ili rižin papir na lice. Ako je koža masna, papir će se zalijepiti, upiti masnoću s lica i postati proziran. Ako se papir nigdje ne zalijepi – onda je koža suha. Ako se papir zalijepi za T-zonu (čelo, nos, brada), znači da je koža mješovita.

Nakon toga odredite cilj koji njome želimo postići. Trebamo se zapitati želimo li klasičnu njegu ili se želimo riješiti određenoga problema, poput bora ili mitesera. Pripremite dobar recept prema kojem ćete kuhati kremu. Bez obzira na to koliko dobre sastojke imali, ako nemate odgovarajuće omjere i način izrade, postoji velika mogućnost da će krema završiti u odvodu.

Nakon tih prvih koraka, potrebno je nabaviti sastojke koji bi trebali biti dobiveni prirodnim metodama (hladno prešanje, biouzgoj i sl.) i s odgovarajućim certifikatima (da ih je odobrilo Ministarstvo zdravlja i slično ili da imaju međunarodni ekološki certifikat), te da su kupljeni kod provjerenih specijaliziranih dobavljača.

Potreban pribor

Posude u kojima ćete kuhati kremu neka budu od nehrđajućeg čelika, a izvor topline onaj na struju – zato što su neki od sastojaka za prirodnu kozmetiku jako zapaljivi pa je dobro izbjegavati rad s otvorenim plamenom. Mala ručna miješalica uvijek će dobro doći, kao i čisti papirnati ručnici. Precizna elektronska vaga također je potrebna jer su količine koje se dodaju u kreme najčešće toliko male da ih klasična vaga za kolače ne može ni registrirati.

Prirodnu kremu dobro je držati u hladnjaku, najbolje u staklenkama i potrošiti u roku od tri mjeseca. Imajte na umu da je prirodna kozmetika, bez obzira na prirodne konzervanse, lako kvarljiva pa uvijek prije upotrebe pripravaka dobro operite ruke, a prije njegove izrade i ambalažu, te sredstva za rad. Iako je prirodna kozmetika gotovo sasvim sigurna, ponekad se može dogoditi da ste alergični na neki sastojak.

Kako biste izbjegli neželjene posljedice, kremom namažite malu površinu kože na nadlaktici te ostavite da odstoji preko noći. Ako je koža normalna i nema nikakvih znakova iritacije, krema je spremna za upotrebu.

Osnovna formula za izradu kreme za lice (za sve tipove kože)

Ova je formula osnova za izradu kreme u toploj pripravi. Krema koju ćete dobiti ovim postupkom idealna je za normalnu kožu i pružit će vam osnovnu njegu. Ako želite obogaćenu kremu, s više masnoće, ovlaživača ili vitaminima koji bolje odgovaraju vašem tipu kože, te je sastojke najbolje dodati u ovu već gotovu i ohlađenu kremu.

Ako je budete držali u hladnjaku, rok trajanja bit će joj tri mjeseca. Najbolje ju je nanositi na čistu i suhu kožu ujutro, može poslužiti i kao podloga za dnevni make-up, a pogodna je i za nanošenje navečer, prije spavanja.

Sastojci:

Masna faza

- 12 mL baznog ulja ili maslaca (može i kombinacija 50:50)
- 5 g pčelinjeg voska ili lanolina (prema želji – pogodniji su za zimsku kremu, izbjegavati

u ljetnoj)
- 5 kapi eteričnog ulja prema tipu kože i namjeni (koja su eterična ulja najbolja za koji tip kože i kako se kombiniraju, pogledajte ovdje)

Emulgator

- 5 g emulgatora (Phytocream 2000 ili Lanette N)
- Vodena faza
- 35 mL vode ili hidrolata

Priprema:

1. izvažite sastojke i pripremite ih u manjim posudama,
2. u manjoj zdjeli za kuhanje na pari pomiješajte bazno ulje (maslac) i emulgator, a u drugoj manjoj zdjeli zagrijte vodu (hidrolat),
3. pazite da ništa ne vrije,
4. kada smjese u obje zdjele budu približno jednako tople, uz lagano miješanje ulijte vodenu fazu u masnu te miješajte, najbolje manjom ručnom miješalicom, sve dok krema ne dobije čvrstu strukturu,
5. zatim, prema želji, u gotovu kremu dodajte eterično ulje, vitamin, ovlaživač i prirodni konzervans, sve još jednom promiješajte te ulijte u posudu,
6. pustite da krema odstoji i ohladi se, oko sat vremena,
7. zatvorite poklopac i spremite kremu u hladnjak.

Tinkture

Klasična izrada tinktura iz suhih biljaka

Izrada tinktura suhih biljaka je uglavnom jednostavnija od izrade tinkture svježih biljaka gdje moramo voditi računa o više parametara poput vlage u biljci. Proučimo primjer tinkture korijena maslačka:

Tinctura taraxaci radix 1:5 (w/v, eng. weight/volume, odnos težine u volumenu), 25 vol% etanol maslačak.

To znači da je korijen maslačka potopljen kao 1 maseni dio (1 kg) u 5 volumnih dijelova (5 litara), a etanol je 25 postotne koncentracije. U većini slučajeva omjer suhe biljke (u kilogramima) i otapala (u litrama) iznosi od 1:5 do 1:10.

Relativno rijetko je omjer veći od 1:10. Suha biljka mora biti usitnjena, ali uglavnom ne treba

biti mljevena na vrlo sitne čestice. Klasični čajevi koji se prodaju obično su dovoljno usitnjeni za spravljanje tinktura.

Sam način izrade uglavnom je tip maceriranja uz povremeno miješanje. Smjesa se ostavlja 2-3 tjedna kako bi se u etanol izvukle (iscrple) aktivne tvari. Biljni materijal se preša i cijedi, a tinktura se filtrira.

Među hrvatskim travarima nevjerojatno je proširena potpuno pogrešna metoda spravljanja tinkture. Greška je u tome što biljku potapaju u koncentrirani, 96 postotni etanol, ostavljaju macerirati, cijede biljni materijal te potom razrjeđuju vodom kako bi dobili 70 vol% etanol. To je pogrešno iz tri razloga:

1. Zbog promjene polarnosti (razrjeđivanjem vodom raste polarnost otapala), dolazi do precipitacije (taloženja). Taloženje nije poželjan proces jer dolazi do nepravilne raspodjele aktivnih tvari među dozama. Kod biljaka jakog djelovanja ova precipitacija je i potencijalno opasna.

2. Ekstrakcija 96 vol% etanolom omogućuje se ekstrakcija tvari koje ponekad želimo izbjeći, primjerice oleorezina. Samo neke biljke, poput mire, ekstrahiraju se ovako visokim koncentracijama etanola.

3. Razrjeđivanje vodom razrjeđuju se aktivne tvari u tinkturi i ona više nema nominalni omjer droge i otapala. Ako se 1 kg lista koprive stavlja u 5 litara 96% etanola, dodavanjem vode da se dobije 60 ili 70% etanol tinktura više nije 1:5.

Izrada majčinskih tinktura iz suhih biljaka

Izrada majčinskih tinktura iz suhih biljaka nešto je drugačiji proces i odvija se sukladno Homöopathischen Arzneibuch (HAB), 4a i Europskoj farmakopeji (01/2011:2371; 1.1.8).

Najprije se odabire razrjeđenje etanola ovisno o monografiji pojedine biljke.

Koriste se:

- 94 maseni % (96 volumni %)
- 86 maseni % (90 volumni %)
- 73 maseni % (80 volumni %)
- 62 maseni % (70 volumni %)
- 43 maseni % (50 volumni %)
- 30 maseni % (36 volumni %)
- 15 maseni % (18 volumni %)

Macerira se jedan maseni dio biljke s 10 masenih dijelova odabranog otapala. Moguće je raditi izvedbu maceracijom ili perkolacijom. Maceracija obično traje deset dana ili više, ovisno o propisu za pojedinu biljnu vrstu. Nakon maceracije ili perkolacije, biljni materijal se ocijedi, cijedi prešanjem, a nastala tinktura se filtrira.

Sam postupak je do ovog trena relativno sličan klasičnoj proizvodnji tinkture. No, nakon ovog koraka određuje se suhi ostatak u tinkturi. Monografije pojedinih biljaka točno zahtijevaju određeni sadržaj suhog ostatka (N0). U filtriranoj tinkturi odredi se stvarni sadržaj suhog ostatka (Nx) i ukupna masa filtrirane tinkture (m). Suhi ostatak određuje se sušenjem na povišenoj temperaturi kako bi isparilo sve otapalo (etanol i voda).

Masa otapala (A1) koja se dodaje za razrjeđivanje računa na sljedeći način:

$A1 = m(Nx - N0)/N0$

Nakon razrjeđivanja, tinktura se drži najmanje pet dana na temperaturama do 20°C. Potom se po potrebi filtrira.

Tablica prema ESCOP-u

Ovdje možete naći tablicu s nekim od najčešćih biljnih vrsta prema ESCOP-u (The European Scientific Cooperative on Phytotherapy) s propisima omjera biljnog materijala i vol% etanola, doze i indikacije.

Vrsta	Tinktura	Doza	Namjena
Breza (Betula sp.), list	1 :10 w/v 36 vol% etanol*	2 mL 3x dnevno	Irigacija urinarnog sustava kod infekcija i kod kamenaca u mokraćnom sustavu
Češnjak (Allium sativum), bulbus	1 :5 w/v 45 vol% etanol, svjež*	2-4 mL 3x	Profilaksa ateroskleroze, tretman povećanih lipida kada promjena prehrane nije dovoljna
Crni ribiz (Ribes nigrum), list	1 :5 w/v 45vol% etanol**	5 mL 2x dnevno	Osteoartritis
Crnoglavac (Ballota nigra), zelen	1 :5 45 w/v vol% etanol*	2,5-10 mL dnevno	Nervoza, nesanica, spazmičke tegobe probavnog sustava
Dimnjača (Fumaria officinalis), zelen	1 :5 45 w/v vol% etanol*	2,5-5 mL	Tegobe rada žuči, žučni kamenci, osjećaj težine u trbuhu
Divlja maćuhica (Viola tricolor), zelen	1 :5 w/v 25 vol% etanol*	4 mL 3x dnevno	Ekcem, akne, seboreja, impetigo
Ehinacea korijen (Echinacea purpurea)	1 :5 w/v 55 vol% etanol*	3 x 60 kapi	Prevencija dišnih infekcija
Gavez (Symphytum officinale), korijen	1 :5 60 w/v vol% etanol*	35% ekstrakt izvana	Zacijeljivanje manjih ozljeda kože, bol nakon udarca, tendinitis, osteoartritis
Glog (Crataegus sp.), cvijet i list	1 :5 45 w/v vol% etanol*	2 mL 3x dnevno	Nervoza (srčana)
Gospina trava (Hypericum perforatum), zelen	1 :5 w/v 60 vol% etanol*	3-4,5 mL dnevno	Laka do srednje teška depresija

Ljekoviti sirup od maslačka

Kad zažute livade, maslačak nam donese proljeće u život, no manje je poznato da je on i vrlo ljekovita biljka. Osim listova maslačka, koji se beru u rano proljeće, dok još nema cvata, i prepuni su minerala i vitamina, ljekovit je i korijen maslačka, prvenstveno blagotvoran za jetru i želudac, dok cvijet maslačka čisti i "jača" krv te probavu, ali i pomaže kod respiratornih problema.

Zdravstvene prednosti sirupa od maslačka

Od cvijeta maslačka jednostavno je napraviti sirup, odnosno maslačkov "med," koji može stajati preko cijele godine, do iduće "berbe" te se uzimati redovito, žličica dnevno s malo vode, za detoksikaciju jetre i žuči te bilo kakve želučane ili respiratorne tegobe.

Sirup od maslačka – recept

Za maslačkov je sirup potrebno 400 cvjetova, ubranih najbolje oko podneva, i to po sunčanom vremenu, kad su i ljekovita svojstva cvijeta najjača. Cvjetove se prelije što prije s 3 litre hladne vode i u to ubace tri limuna i tri naranče, narezani na kriške. Sve zajedno treba odstajati 24 sata, nakon čega se tekućina ocijedi kroz gazu u drugi lonac, doda joj se kilogram i pol šećera,a te kuha oko sat i pol na laganoj vatri uz povremeno miješanje (bolje je koristiti med ili brezin šećer).

Gusti sirup se zatim prelije u staklene boce ili tegle te uzima po žličicu svakoga dana, a može i više puta dnevno kod prehlade, kašlja ili bronhitisa, kod alergija ili za čišćenje organizma općenito, kao i kod pomanjkanja apetita. Bez ikakve ga se bojazni može davati i djeci.

Prirodni omekšivač za rublje

Prirodni omekšivač za rublje odličan je izbor ako želite pripaziti na zdravlje, ali i uštedjeti. Naime, kupljeni omekšivači sadrže brojne kemikalije i mogu izazvati alergije te se zbog toga ne preporučuju onima s osjetljivom kožom, a pogotovo djeci. Vjerojatno ste već više puta čuli uzrečicu da ništa što ne možete staviti u usta, ne stavljate ni na kožu. Omekšivači preko naše odjeće dolaze na našu kožu, a preko kože ulaze u naše tijelo.

Kod proizvodnje omekšivača često se koriste mirisi koji su štetni za zdravlje djece, stoga, ako imate djecu, razmislite upravo o prirodnom omekšivaču. Ftalati koji se koriste za dobivanje mirisa ugrožavaju i zdravlje životinja i štete okolini.

Osim boja i mirisa, komercijalni omekšivači sadrže i sredstva za konzerviranje, a među njima je i formaldehid koji može izazvati alergijske reakcije. Sličan takav, ali prirodan konzervans nalazi se u limunovoj kori.

Korake za izradu saznajte u nastavku.

Recept za prirodni omekšivač

Bijeli (zapravo bezbojni) alkoholni ocat odlična je baza za prirodni omekšivač. Rublju će dati svježinu, ali i naglasiti miris deterdženta dok će u isto vrijeme tijekom pranja njegov miris u potpunosti nestati. Kod pripreme omekšivača nikada nemojte miješati ocat i izbjeljivač jer tako mogu nastati otrovne pare.

Sastojci:

- 0,7 litara vode
- 100 g sode bikarbone
- 0,6 litara alkoholnog octa
- eterično ulje po želji (u kapima)

Uzmite veću posudu u koju ćete staviti sodu bikarbonu i dodati joj jedan decilitar vode. Promiješajte te polako počnite dodavati alkoholni ocat. Pripazite kod miješanja jer će kod spoja octa i sode bikarbone doći do reakcije pa polako miješajte i budite sigurni da ste uzeli veću posudu kako sastojci ne bi "prekipjeli" iz nje. Kada se soda bikarbona otopi, smjesa više neće kljućati pa možete dodati preostalu vodu.

Na kraju dodajte i 10-ak kapi eteričnog ulja po želji (lavanda, čajevac, bor, eukaliptus…) i vaš omekšivač je gotovo. Ovaj prirodni omekšivač možete koristiti poput svih ostalih.

Uz prirodni omekšivač za rublje uživat ćete u mirisnom, mekom i svježem rublju. Nema potrebe da bacate novac na kupljene omekšivače. Ovaj će biti jeftiniji i bolji za zdravlje.

A ako želite i da vaš dom blista bez straha od udisanja štetnih mirisa i kemije, očistite ga prirodnim sredstvima za čišćenje podova. Niti problem s plijesni više ne mora značiti dugotrajno čišćenje i velike novčane izdatke jer sami možete napraviti prirodno sredstvo za uklanjanje plijesni.

Ako i u vašem životnom prostoru vreba vlaga sa zidova, potrebno je riješiti je se što prije. To što u vašem prostoru ima vlage, znači da uskoro možete očekivati i puno veće probleme, a to su plijesan i gljivice. Sve navedeno, jako loše utječe na zdravlje, posebice za one koji pate od alergija ili boluju od astme. No, i ako nemate problema sa zdravljem, vlaga i plijesan mogu stvoriti velike respiratorne probleme.

Vlaga je najčešća u vlažnim prostorijama kao što su kupaonice, podrumi, kuće uz more, bazeni, prizemlja, a najbolje ćete je prepoznati po karakterističnom neugodnom mirisu i promjenom boje zidova (crna, narančasta, zelena i crvena).

Protiv vlage se nije lako boriti, ali uz nekoliko trikova, vaš prostor će ponovo postati suh i zdrav. Isušite dobro prostor dehidratorima i prozračivanjem za vrijeme toplog vremena kada je postotak vlage u zraku malen, a nakon toga osigurajte dobru izolaciju prostora. Uklonite

sav plijesan sa zidova, a to ćete najbolje postići uz prirodne recepte koje možete saznati u nastavku.

Plijesan na zidu – alkohol

Alkohol je učinkovito i jeftino sredstvo za skidanje gljivica na zidu. Pošto ima intenzivan miris, preporučuje se da koristite i eterično ulje čajevca ili eukaliptusa kako bi djelovanje bilo 2 u 1.

Uzmite dvije šalice vode te ih pomiješajte s jednom čajnom žličicom etilnog alkohola, te 1 malu žličicu eteričnog ulja čajevca ili eukaliptusa. Sve dobro promiješajte te poprskajte po zidovima. Ostavite da se dobro osuši.

Prilikom prskanja zidova budite oprezni jer je etilni alkohol otrovan za udisanje. Obvezno nosite zaštitnu masku, a prije nego što uđete u prostoriju budite sigurni da se prostor dobro prozračio.

Plijesan na zidu – soda bikarbona

Najpoznatije prirodno sredstvo za uklanjanje plijesni je soda bikarbona. Osim što uklanja plijesan, uklanja i neugodan miris i sve nečistoće.

Da biste uklonili plijesan sa zidova, napravite pastu od sode bikarbone tako da pomiješate sodu bikarbonu i ocat. Preporučuje se koristiti prirodni jabučni ocat, ali ako vam smeta njegov miris ili ga nemate, uzmite alkoholni.

Dobivenu pastu nanesite na zidove zahvaćene plijesnima i ostavite da se sve dobro osuši. Postoji mogućnost da se smjesa zapjeni, što je normalno. Nakon što se pasta osuši, sastružite je sa zidova i ponovite sve dok se potpuno ne riješite plijesni.

Sapuni

Možete li zamisliti tuširanje u bogatoj pjeni koja miriše baš onako kako vi to želite? Ili da vaša koža poslije tuširanja bude osvježena, bez osjećaja zatezanja, ljuskica i sklizavog sloja kakvog ostavlja gel za tuširanje? Svaki dan možete započeti i završiti upravo tako – kupajući se sa svojim domaće napravljenim sapunom po vašoj mjeri i po vašem ukusu.

Hladni postupak izrade sapuna

Prije hladnog postupka izrade sapuna, najvažnije je naglasiti da oprez igra ključnu ulogu. S obzirom na to da se u izradi koristi natrijeva lužina, vrlo nagrizajuća kemikalija koja će vam lako ostaviti jače kemijske opekline na koži ili na očima uslijed prskanja, upotreba zaštitnih

gumenih rukavica, zaštitnih naočala i zatvorene obuće obavezna je. Također, važno je da pribor koji koristite za izradu sapuna baš nikada ne koristite za pripremu hrane.

Potrebni sastojci:

- zaštitna oprema – rukavice i naočale
- nekoliko zdjela
- kalup/i
- papir za pečenje
- natrijeva lužina (natrijev hidroksid, kaustična soda)
- destilirana voda
- bazna ulja (maslinovo, kokosovo, palmino – po izboru)
- termometar
- digitalna vaga
- mikser (najbolje štapni)

U čemu je kvaka?

Hladni postupak izrade sapuna spoj je umjetnosti i znanosti. Ukratko, cilj je stvoriti određeni omjer natrijeve lužine, vode i masnih kiselina, uslijed čega dolazi do procesa saponifikacije tijekom kojeg ulja i lužina postaju sapun, a cjelokupni proces, uključujući dozrijevanje, traje oko četiri tjedna.

Hladni postupak – korak po korak

Izrada kvalitetnog sapuna uvelike ovisi o izboru i omjeru pravih ulja, vode i natrijeve lužine. Različiti sapuni baziraju se na različitim uljima, a svako ulje ima svoj saponifikacijski faktor o kojem ovisi količina upotrijebljene lužine, odnosno destilirane vode. U donjoj tablici možete proučiti saponifikacijske faktore ovisno o ulju koje koristite u izradi sapuna, vrsti lužine (može se koristiti i kalijeva lužina) te o stabilnosti sapunice sapuna, razini njege kože koju pruža sapun baziran na toj vrsti ulja i tvrdoći same pločice sapuna nakon što sazrije.

Kako biste odredili koliko lužine treba upotrijebiti u odnosu na korišteno ulje, pomnožite količinu ulja u gramima sa saponifikacijskim faktorom ulja. Zato sada slijedi malo jednostavne matematike.

Primjerice, za izradu sapuna baziranog na 1.000 grama maslinovog ulja, pomnožite 1000 sa 0,1353. Rezultat je 135,30 grama natrijeve lužine na 1.000 grama maslinovog ulja. Količina vode koja je potrebna za razrjeđivanje natrijeve lužine dobiva se dijeljenjem količine lužine u gramima s 0,3. Rezultat je 451 gram vode. Taj je iznos potrebno umanjiti za količinu lužine (451 – 135,30 grama) pa dobijemo rezultat od 315,70 grama vode. Zaključno, za proizvodnju sapuna baziranog na 1.000 g maslinovog ulja potrebno je 135,30 grama natrijeve lužine i

315,7 grama vode. Važno je naglasiti da se u ovom slučaju radi o sapunu u kojem će se ulje i lužina potpuno saponificirati, što znači da neće ostati viška ulja u sapunu.

Budući da je takav višak poželjan zbog njege kože (preporučuje se 3-15% viška), potrebno je još umanjiti količinu lužine za postotak koji želimo. Primjerice, ako želimo 5% viška ulja u sapunu, umanjit ćemo 135,30 grama natrijeve lužine za 5%. Rezultat je 128,53 grama natrijeve lužine za sapun s 5% viška ulja.

Navedeni slučaj odnosio se samo na maslinovo ulje, ali pri izradi sapuna preporučuje se odabrati barem tri ulja, ovisno o njihovim svojstvima: stabilnosti sapunice, razini njege za kožu i tvrdoći pločice sapuna. Svako ulje ističe se u pojedinom od navedenih svojstava. Također, za svako korišteno ulje računa se zasebna količina vode i natrijeve lužine, ovisno o saponifikacijskom faktoru.

Primjerice, želimo li sapun koji se dobro pjeni, da je čvrst i da nas dobro njeguje, upotrijebit ćemo po dio kokosovog, maslinovog i bademovog ulja. Kokosovo ulje stvara dobru sapunicu, ali i čvrstu pločicu sapuna, no s ciljem različitosti, dodat ćemo još i maslinovo ulje, koje se odlikuje iznimnim njegujućim svojstvima, boljim od kokosovog ulja, a također stvara čvrstu pločicu sapuna. Za dodatnu njegu dodat ćemo i vrlo luksuzno ulje badema. Mogućnosti su bezbrojne i potrebno je puno eksperimenata prije nego se pronađe ona prava formula koja će odgovarati vašoj koži.

Je li ovo sve skupa prekomplicirano za vas? Ne brinite, za čitatelje koji se ne usude sami miješati ulja, dostupni su mnogobrojni online recepti za sapune, ali i online kalkulatori koji će kompliciran matematički izračun učiniti vrlo jednostavnim. Samo unesite parametre i krenite u proizvodnju svojih vlastitih sapuna. Osnovnim uljima mogu se dodati razna eterična ulja (obično oko 2,5%) za postizanje mirisa i ljekovitih svojstava. Također, mogu se dodavati i suhe biljke, prirodna bojila i sve što "proizvođačeva" mašta može smisliti.

Korak 1: Pripremite kalupe za gotovi sapun. Ne preporučuje se korištenje metalnih kalupa osim inoxa, no ako niste sigurni, bolje je ne koristiti metal. Primjerice, možete upotrijebiti plastičnu posudu pravokutnog oblika. Dno kalupa valja prekriti papirom ili masnim papirom.

Korak 2: Vrijeme je za vaganje sastojaka. U skladu s prethodno opisanom formulom i tablicom saponifikacijskih faktora, potrebno je izvagati sastojke. Najbolje bi bilo da posude za vaganje budu staklene.

Korak 3: Kako bi izradili otopinu lužine i vode, dodajte oprezno i polako natrijevu lužinu u destiliranu vodu. U ovom trenutku počet će se razvijati visoka temperatura u otopini, stoga je vrlo bitno biti oprezan i lužinu polako dodavati u vodu – **nikada vodu u lužinu!** Ovu otopinu valja ostaviti da se hladi, uz povremeno miješanje, u dobro prozračenoj prostoriji, budući se razvijaju i štetni plinovi.

Korak 4: Dok se smjesa lužine hladi, vrijeme je za zagrijavanje ulja. Neka će biti tekuća, neka u krutom stanju, općenito je bitno da sva ulja zajedno zagrijete do temperature na kojoj će biti tekuća (oko 40°C) i na sličnoj temperaturi kao i otopina lužine. U ovom trenutku valja

termometrom provjeriti jesu li ulja i otopina lužine na sličnoj temperaturi. Ako jesu, krećemo na idući korak.

Korak 5: Sada proces postaje zabavan. Ulijte polako otopinu lužine u posudu s uljem te isključenim štapnim mikserom polako miješajte smjesu. Mikser je još isključen, da lužina ne bi prskala. Nakon što se smjesa zamuti i postane malo gušća, uključite mikser i miksajte oko dvije minute, sve dok ne postignete tzv. "trag". Trag se postiže onda kada je smjesa gustoće pudinga i kada kapljice smjese na površini ne potonu odmah, već ostave trag.

Korak 6: Ako želite dodavati prirodna bojila ili eterična ulja, sada je vrijeme za to. Pustite mašti na volju i dodajte što god želite.

Korak 7: Ulijte sapun u kalup, pazeći da bude ravnomjerno raspoređen. Ako po ulijevanju ima neravnina na površini sapuna, izgladite ih špatulom i slobodno lagano lupkajte kalupom o čvrstu podlogu kako biste iz smjese istjerali što više mjehurića zraka. Kalup sa sapunom pokrijte plastičnom folijom te ga ostavite na toplom mjestu, zamotanog u ručnik, kako bi se održala povišena temperatura potrebna za uspješnu saponifikaciju.

Korak 8: Vrijeme je za čišćenje upotrijebljenog posuđa i aparata. Bitno je da sve bude dobro oprano te da se pritom još uvijek koristi zaštitna oprema, jer su ostaci smjese i dalje lužnati te mogu uzrokovati opekline.

Korak 9: Nakon minimalno 24 sata sapun se može izvaditi iz kalupa i rezati u željene oblike. Tako izrezane pločice sapuna valja ostaviti na prozračnom mjestu da zriju još otprilike četiri tjedna.

Korak 10: Kad je zrenje sapuna dovršeno, vjerujemo da ćete jedva čekati da ih isprobate – ne oklijevajte, uzmite pločicu sapuna i uživajte u njemu svim čulima!

Ljekovita moć voća i povrća

Kroz svoj rad i iskustvo, stigli smo do zaključka da postoje četiri kategorije namirnica od kojih ljudsko tijelo ima velike koristi. To su:

1. Voće
2. Povrće
3. Šumske divlje bobice
4. Začinsko bilje

Možda se pitamo ima li ono što jedemo toliki utjecaj na naše zdravlje. Dnevni obroci uspoređeni s brojem obroka čovjeka s prosječnim životnim vijekom pomoći će nam razumjeti važnost pravilne prehrane. Ljudsko biće, prosječnog životnog vijeka, konzumira oko 90.000 obroka. To je 90.000 obroka koji prođu kroz naša tijela. Čini se kako je to ogromna količina hrane. Samo 15.000 obroka pripada prethodno nabrojanim skupinama od kojih tijelo ima zdravstvene koristi. Preostalih 75.000 obroka su: brza prehrana, meso, žitarice, pekarski

proizvodi i ostalo. Manje od 20% obroka koji nas održavaju živima, daju nam energiju, sadrže ljekovite komponente koje tijelo koristi za samoizlječenje.

I onda se pitamo zašto smo bolesni. Prvi "krivac" je loša educiranost glede prehrane za koju je stvoren čovjek, a ostali "krivci" su hrpe netočnih informacija na mreži u vezi "čudotvornih" dijeta, mesnih dijeta, lažnih zdravstvenih blagodati namirnica poput kravljeg mlijeka koje nije uopće za ljudsku konzumaciju, jaja i ostalog. Osvrnut ću se na Postanak i Bibliju, knjigu koja donosi stvaranje hrane čovjeku i samog čovjeka. Što je Bog stvorio čovjeku kao savršeno stanište? Rajski vrt. Čime je Rajski vrt bio ispunjen? Voćkama. Zašto? Jer je to primarna ljudska hrana koja osigurava pravilno gorivo da bi nam tjelesni sustavi funkcionirali optimalno.

Koliko voća konzumiramo dnevno? Kod mene osobno, dok nisam naučila da je voće osnovna hrana koja mi je potrebna za život, konzumacija voća mi je bila svedena na tri jabuke mjesečno, nekoliko banana, te ponekad sok od naranče u nekom restoranu. Tako sam ušla u tridesete s puno čudnih i neobjašnjivih zdravstvenih simptoma. A istina je bila ta da je moje tijelo bez obzira na svakodnevne obroke, umiralo od gladi za životnim nutrijentima. Toga smo također svjedoci kroz naš rad u posljednjih sedam godina, uočavamo kako su mnogi ljudi postigli potpuni oporavak jedino promjenom prehrane i loših životnih navika. Prvi korak naših protokola: Dijeta – bila je dovoljna za nestanak svih simptoma koji su ih mučili i desecima godina.

Naše tijelo oslanja se na mozak i jetru koji održavaju zadovoljavajuće razine glukoze. Glukoza je temeljno gorivo koje koristimo za život. Glukoza koju mozak i jetra mogu skladištiti ne dolazi iz industrijskog šećera već iz voća, povrća i sirovog meda. Naša tijela se svakodnevno pokušavaju očistiti od zagađivača koje unosimo, ili su nam ih ubrizgali kad smo bili djeca. Da bi tijela mogla pokretati proces čišćenja i izlječenja, potrebna im je zdrava glukoza. Kako bismo razumjeli ljekovitost četiri nabrojane kategorije namirnica, objasnit ćemo beneficije svake posebno.

Voće

U praksi smo mogle vidjeti jednu zanimljivost što se tiče konzumacije voća – ljudi imaju voćni strah, tj. strah od voća. Ovaj strah je proizašao kao posljedica dezinformacija kako voćni šećer utječe na stvaranje karijesa na zubićima djece, kako hrani različite vrste patogena u našem tijelu, uzrokuje dijabetes, prekomjernu težinu, a da u konačnici i hrani stanice raka. Ovo su potpune neistine. Voćni šećer nije industrijski šećer koji je pravi krivac za nabrojane tegobe. Voćni šećer je vezan uz antipatogene fitokemikalije iz voća, što ga čini iznimno ljekovitim. Nabrojat ćemo samo neke od blagodati voća koje je dostupno na našem tržištu:

BANANA

- BOGATA VITAMINOM C, B6 I MINERALIMA
- IZVRSNA HRANA ZA MOZAK I MIŠIĆE
- PRIRODNI ANTIBIOTIK
- SPRJEČAVA REPRODUKCIJU VIRUSA

LIMUN

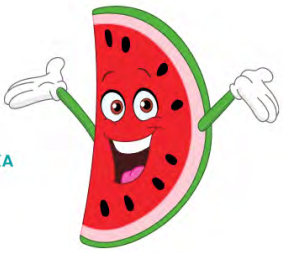
- IZRAZITO ALKALIZIRAJUĆ ZA SAVRŠEN POČETAK DANA
- ANTIVIRALAN, ANTIBAKTERIJSKI I ANTIPARAZITAN
- ANTIKANCEROGEN
- BOGAT VITAMINOM C, B KOMPLEKSOM I MINERALIMA

NARANČA

- BOGATA VITAMINOM C I KALCIJEM
- BOGATA VITAMINOM A I B KOMPLEKSOM
- ANTIVIRUSNA I ANTIKANCEROGENA
- SADRŽE GLUTATION ZA ZDRAVLJE OČIJU I PLUĆA

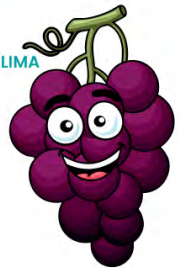
LUBENICA

- HIDRIRA, DETOKSIRA I ČISTI CIJELO TIJELO
- BOGATA VITAMINIMA A , C I LIKOPENOM
- BOGATA BETA-KAROTENOM TE ZAŠTITA OD RAKA
- SNIZUJE UPALE TE POMAŽE PRI MRŠAVLJENJU



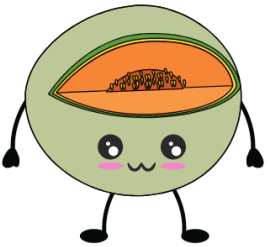
GROŽĐE

- BOGATO VITAMINIMA A, C, B KOMPLEKSOM I MINERALIMA
- BOGATO MOĆNIM ANTIOKSIDANSIMA
- ANTIVIRUSNO I ANTIKANNCEROGENO
- USPORAVA STARENJE



DINJA

- SASTAV SLIČAN SASTAVU NAŠE KRVI
- HIDRIRA NA STANIČNOJ RAZINI
- SADRŽI VISOKI UDIO ELEKTROLITA
- ANTIVIRALNA I ANTIFUNGALNA



KAJSIJA

- BOGATA BETA KAROTENOM I MINERALIMA
- BOGATA ŽELJEZOM I KOBALTOM
- PODRŽAVA ZDRAVLJE SRCA
- KLJUČNA ZA ZDRAVLJE KOSE I NOKTIJU

BRESKVA

- BOGATA MAGNEZIJEM, CINKOM, VITAMINOM C I KALCIJEM
- BOGATA BIOFLAVONIDIMA
- PODRŽAVA ZDRAVU TRUDNOĆU
- KLJUČNA ZA ZDRAVLJE KOŽE

SMOKVA

- POMAŽE U OBNOVI CIJELOG TIJELA
- IZRAZITO ALKALNO VOĆE BOGATO MINERALIMA
- ODLIČAN LAKSATIV I ČISTAČ CRIJEVA
- UBIJA LOŠE BAKTERIJE U PROBAVNOM TRAKTU

JAGODE

- BOGATE VITAMINOM A, B KOMPLEKSOM, C I MINERALIMA
- BOGATE ANTIOKSIDANSIMA I FENOLIMA
- BOGATE VITAMINOM C
- ŠTITE SRCE I POMAŽU KOD MRŠAVLJENJA

ANANAS

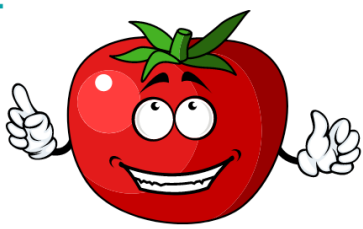
- FANTASTIČAN ČISTAČ JETRE
- SAGORIJEVANJEM MASNOĆA DOPRINOSI MRŠAVLJENJU
- BOGAT VITAMINOM C
- OTAPA BUBREŽNE KAMENCE

Povrće

Povrće je također vrlo važno za naše zdravlje, ali ako bismo morali izdvojiti neku vrstu povrća, to bi bilo zeleno, lisnato povrće. Zeleno, lisnato povrće igra važnu ulogu u zaštiti našeg tijela svojim bogatim mineralnim sastavom, a toliko mu malo pridodajemo pažnje. Krumpir, suprotno uvriježenom mišljenju, nutritivna je bomba, te bi se trebao koristiti svakodnevno. Zatim imamo rajčice – rajsko povrće (voće) s visokim udjelom vitamina C. Ne smijemo zaboraviti na luk, brokulu, cvjetaču, paprike i ostalo bogatstvo prirode, sve su to naši najveći saveznici na putu do ozdravljenja.

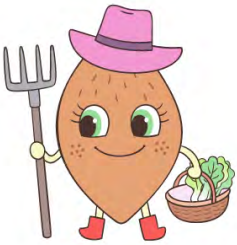
RAJČICE

- BOGATE LIKOPENOM KOJI ŠTITI JETRU
- BOGATE VITAMINIMA I MINERALIMA
- ŠTITE MJEHUR OD KAMENCA
- POMAŽU U SPRJEČAVANJU MNOGIH BOLESTI I STANJA



BATAT

- BOGAT VITAMINIMA A, C I D
- BOGAT KALIJEM I ŽELJEZOM
- SADRŽI VISOK UDIO MINERALA
- ANTIKANCEROGEN

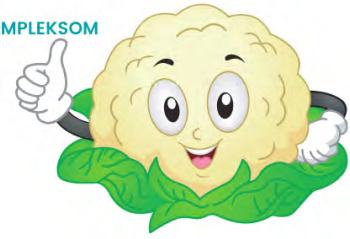


MRKVA

- BOGATA BETA KAROTENOM, TE VITAMINIMA A, C, I E
- POMAŽE U ZDRAVLJU VIDA
- BOGATA MINERALNIM SASTAVOM
- OBILUJE ANTIOKSIDANSIMA

CVJETAČA

- SNAŽNA PODRŠKA IMUNITETU
- BOGATA VITAMINIMA C, A I B KOMPLEKSOM
- BOGATA MINERALNIM SASTAVOM
- ANTIKANCEROGENA



BROKULA

- IZRAZITO ANTIKANCEROGENA
- BOGATA VITAMINIMA C, A I B KOMPLEKSOM
- BOGATA MINERALNIM SASTAVOM
- IZVRSNA U BORBI PROTIV H. PLYORI

LUK

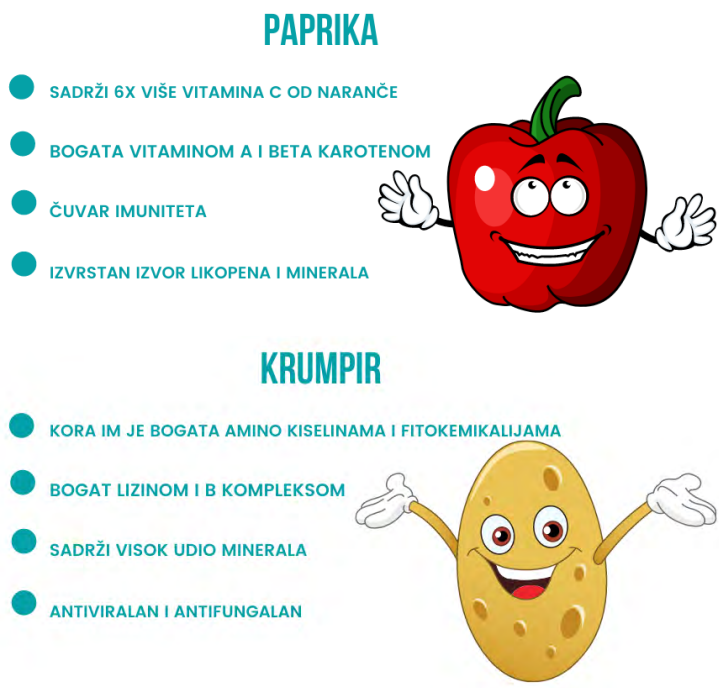
- BOGAT VITAMINIMA I MINERALIMA
- ANTIVIRALAN, ANTIBAKTERIJSKI, ANTIKANCEROGEN
- IZVRSTAN U BORBI PROTIV GASTRITISA
- LUK DEZINFICIRA JETRU

TIKVA

- IZVRSNA U BORBI S KOLESTEROLOM
- ČUVA OD BOLESTI MAKULE
- BOGATA VITAMINIMA I MINERALIMA
- ANTIKANCEROGENA

ČEŠNJAK

- BOGAT VITAMINIMA I MINERALIMA
- ANTIVIRALAN, ANTIFUNGICIDAN
- IZVRSTAN PROTIV CRIJEVNIH GLISTA
- PRIRODNI ANTIBIOTIK



Divlje šumske bobice

Našem tijelu potrebni su antioksidansi iz voća, osobito oni koji se nalaze u šumskim plodovima, kako bi izbacili slobodne radikale i spriječili propadanje stanica. Antioksidansi su prisutni u svim plodovima, ali oni koji se nalaze u šumskim plodovima posebno su snažni. Šumsko voće, točnije šumske borovnice, najprilagodljivije je voće na planeti, koje je preživjelo sušu, hladnoću i poplave, pa u svakoj biljci počivaju tisuće godina jedinstvenih informacija – a niti jedna bobica nije ista. Možete koristiti prah šumskih borovnica, koji je nevjerojatan dodatak svakoj prehrani.

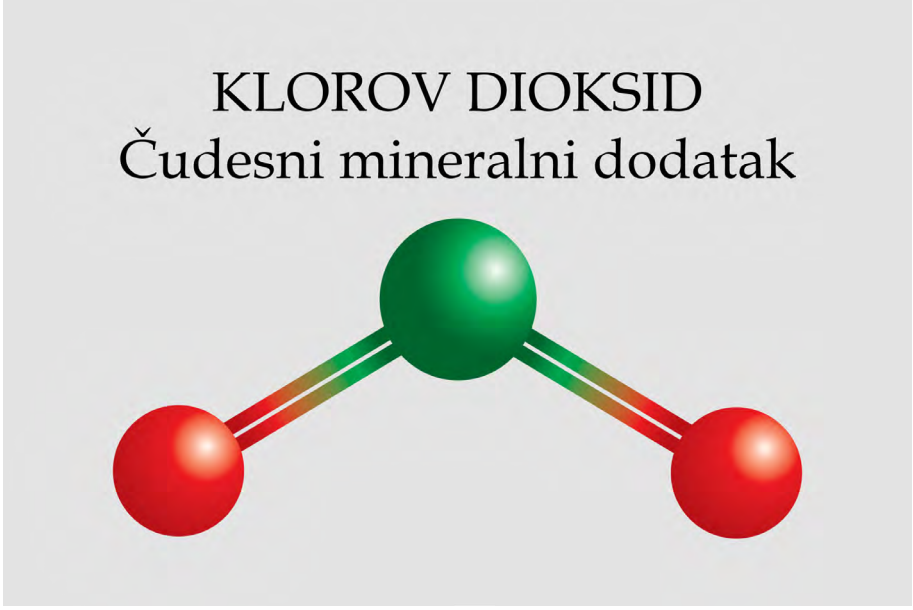
Imamo veliki broj vrsta bobičastog voća: aronija, bazga, borovnica, brusnica, crni ribiz, crveni ribiz, drijen, ogrozd; zatim imamo dud, jagode, maline, kupine, te poneke egzotične kao što su acai bobice, goji ili vučji trn, a tu su i različite sorte nastale međusobnim oplođivanjem gore spomenutih kao josta, pickberry (wineberry), tayberry, boysenberry,...

Začinsko bilje

Začinsko bilje ne daje samo okus našoj hrani. Ono sadrži nevjerojatno ljekovite komponente radi kojih ih nazivamo prirodnim antibioticima. Na začinskom bilju nemojte štedjeti, a možete ga dodavati u svježem ili sušenom obliku. Naravno, najbolje je koristiti svježe začine (peršin, bosiljak, celer, češnjak, luk, timijan) kontroliranog podrijetla, a pri tome potrebno je obratiti pozornost da imaju izraženu boju bez točkica ili rupica na lišću. Kako bi sačuvali svježinu, aromu, ali i hranjive tvari svježe začinsko bilje najbolje je čuvati u vrećici u hladnjaku ili se mogu zamrznuti u hermetički zatvorenoj kutiji. U prehrani se mogu koristiti i sušeni začini (vanilija, cimet, kumin, šafran, sušeno povrće, papar), a njih je najbolje kupovati kao rinfuzu u manjim količinama s jasnom deklaracijom i rokom trajanja. Sušene je začine nakon kupovine potrebno držati u hermetički zatvorenoj kutiji podalje od izvora topline i vlage.

Opis nekih vrsta začina možete pročitati u poglavlju "Ljekovito bilje i upotreba" a ovdje je kratki popis nekih začina koji obogaćuju okus jelima:

- bosiljak
- cimet
- čili papričica
- đumbir
- estragon
- kardamon
- klinčić
- komorač
- kopar
- korijander
- kurkuma
- lavanda
- lovor
- matičnjak
- mažuran
- metvica
- muškatni oraščić
- origano (mravinac)
- papar
- peršin
- ružmarin
- sladić
- slatka mljevena paprika
- smilje
- šafran
- timijan (majčina dušica)
- vanilija
- vlasac
- zvjezdasti anis



Curious Human Productions©

Univerzalni protuotrov – znanstvena priča o klorovom dioksidu (Jeff)

Što kad bih vam rekao da je nepotrebno da ljudi toliko boluju, pate i umiru od bolesti poput raka, AIDS-a, lajmske bolesti, te od doslovce beskonačnog popisa skoro svih ostalih bolesti za koje se danas smatra da su virusne ili bakterijske infekcije?

Što kad bih vam rekao da postoji jeftina i učinkovita kemijska supstanca, te da je ta tvar maknuta iz medija, krivo optužena i da je skrivena od javnosti?

Što kad bih vam rekao da postoje neporecivi dokazi, kao i bezbroj svjedočanstava o njenom bezopasnom i snažnom učinkovitom djelovanju?

Biste li bili voljni saznati istinu o toj tvari?

U medijima je nazivaju otrovnim izbjeljivačem, a američka je savezna agencija Food and Drug Agency (FDA) izjavila kako je to opasna otrovna kemikalija, te da je štetna za ljude.

No ipak, ne tako davno, NASA-ini istraživači su je prozvali Univerzalnim antidotom – univerzalnim protuotrovom. Istovremeno, zadnjih je godina na tisuće liječnika Središnje i Južne Amerike upotrebljavaju sa 100%-om učinkovitošću pri liječenju Covida-19.

Na ovom su linku iz 1988.g. pisci NASA-onog časopisa "Spinoff" tu tvar, klorov dioksid, u prodaji pod trgovačkim nazivom Alcide, etiketirali nazivom "univerzalni antidot." To možete

pročitati na stranicama od 118 do 121:

https://spinoff.nasa.gov/back_issues_archives/1988.pdf

Čak ju je u svom ranijem izdanju iz 1983.g. NASA prozvala "višenamjenskim spojem" ("A Multipurpose Compound") – na stranicama 86 i 87:

https://spinoff.nasa.gov/back_issues_archives/1983.pdf

Prvi sam put naišao na informaciju o takozvanom "čudesnom dodatku" 2015.g., kojeg su svi zvali MMS odnosno Miracle Mineral Suplement (Čudesni mineralni dodatak).

Radim kao medicinski bolničar/tehničar (engl. nurse – u SAD-u je uobičajeno da su i muškarci njegovatelji na bolničkim odjelima, što je za područje bivše Jugoslavije skoro u potpunosti namijenjeno ženskim osobama, medicinskim sestrama) na odjelu za kritično oboljele pacijente, s iskustvom od 25 godina rada. Za to sam vrijeme uočio veći broj prevaranata, tj. prodavača zmijskih ulja. Uvijek sam bio skeptičan kad bih čuo o nekom medikamentu koji bi imao uz sebe pridjev "čudesni," te je moje čvrsto uvjerenje bilo da ako je nešto predobro da bude istinito, da je to obično bivalo prijevarom. U tom bih se času odmah od toga odmaknuo, pogotovo kad sam na internetskom servisu YouTube pogledao dokumentarac "Crkva izbjeljivača":

https://abc7.com/church-of-bleach-genesis-ii-2-health-and-healing/1578279

A ovdje možete pogledati sveobuhvatni niz medijske propagande o klorovom dioksidu:
https://www.youtube.com/playlist?list=PLSyXKaVAWdrxjmmzEWiVgYoLHDtgOi3vK

Navedeni je dokumentarac, uz još neke druge, bio pripremljen na način da preplaši gledatelja i da ga odvuče što dalje od te tvari, te da bi se svatko onaj koji bi razmatrao da ga upotrijebi, u najboljem slučaju osjetio da je pripadnik nekog opskurnog kulta, a u najgorem slučaju da se time može otrovati i na koncu umrijeti.

Prošlo je od tada oko tri godine, bilo je to početkom 2018.g. kad su mi se oči otvorile i kad sam shvatio što je čudesni mineralni dodatak. Od ovog ću retka nadalje zamijeniti naziv MMS s klorovim dioksidom, što mu je ispravno kemijsko ime.

Želio bih opisati kako sam se upoznao s klorovim dioksidom. U proljeće 2016. mi je došla prijateljica i počela mi pričati o nekome kojeg je poznavala i koji je proveo cijelo desetljeće u Africi kao misionar pomažući ljudima raznih preokupacija glede njihovih zdravstvenih problema. Dala mi je njegov telefonski broj i rekla da bih ga morao nazvati, te popričati s njime o njegovim iskustvima.

I tako sam nazvao misionara Davea. Kako bih ga zaštitio, promijenio sam njegovo ime, on se zapravo ne zove Dave, a ovdje možete pogledati razgovor s njime:
https://www.bitchute.com/video/0sYn0vPbvJT6

Proveo sam u razgovoru s njim nekih 20-tak minuta. Te godine nisam baš previše shvaćao što mi govori jer nisam imao predznanja o alternativnim načinima liječenja o kojima mi je on pričao.

Govorio mi je o njegovom korištenju tog nečeg što je nazivao MMS-om, njegovoj zaprepašćujućoj učinkovitosti, te kako je njime pomogao ljudima u nekim od najsiromašnijih krajeva Afrike.

Otprilike godinu i pol nakon toga, 2018.g. pogledao sam video uradak pod nazivom "Kvantni skok" (Quantum Leap). To je bio dokumentarac s intervjuima, gdje su ljudi pričali o manjim i većim izlječenjima primjenom MMS-a:
https://www.brighteon.com/c01f0bb1-7214-4ec8-911e-78616e7e769b

Nakon što sam proveo 25 godina u zdravstvenom sustavu kao medicinski "brat," bio sam više nego skeptičan, bilo mi je vrlo teško povjerovati da je tako mnogo osoba bilo izliječeno pomoću samo jedne tvari. Međutim, kako sam gledao film, prisjetio sam se razgovora s misionarom Daveom, te su se djelići slagalice polako počeli uklapati u cjelinu.

Ponovno sam nazvao svoju prijateljicu i ponovno sam došao do Daveovog izgubljenog telefonskog broja. Kad sam ga nazvao, saznao sam da se vratio u SAD na dopust iz Afrike. Ponovno smo razgovarali telefonom, ovaj put pola sata. Njegove priče o izliječenim bolestima su bile vrlo podudarne onima koje sam gledao u dokumentarcu "Kvantni skok."

Taj me je razgovor ponukao da krenem u dvogodišnje putovanje razotkrivanja istine o klorovom dioksidu.

Zadao sam si zadatak da sam sebi dokažem jednom i zauvijek je li ta tvar istinski čudesna ili je zapravo običan otrov kako je bilo objavljeno u glavnostrujaškim medijima.

Pročitao sam na stotine znanstvenih članaka, istraživačkih napisa i patentnih prijava. Poslušao sam više od 100 snimljenih video svjedočanstava, a pogledao sam i svaki video koji je upozoravao ljude koliko je klorov dioksid opasan. Uistinu sam želio saznati postoji li neki ispravan i dobro utemeljen argument da se klorov dioksid ne bi smio upotrebljavati kod ljudi.

Zapisivao sam bilješke, prikupljao *screenshot* komentare, učitavao s interneta video svjedočanstva, pridružio se internetskim forumima kako bih osobno mogao komunicirati s onima koji su ga uzimali.

U ovom videu (Univerzalni protuotrov) želio sam podijeliti s drugima svoje dvogodišnje razotkrivajuće putovanje kako biste si mogli uštedjeti vrijeme i napor. Ne kažem da ne biste trebali provesti vlastito istraživanje, već vam želim reći da sam prikupio značajnu količinu provjerenog istraživanja, te da sam želio poslušati obje strane bez obzira koji je krajnji zaključak o klorovom dioksidu.

Nisam se usmjerio kako bih dokazao stajalište samo jedne strane, niti da je klorov dioksid dobar, niti da je loš, već sam kao osoba iz zdravstvene struke bio uvijek predan da nađem i primijenim ono što može pomoći ljudima da ozdrave, ali i da ih o tome obrazujem.

Kako sam samo odjednom uskočio u potragu za istinom, imao sam više pitanja na koja sam tražio odgovore. Moja su pitanja i odgovori o klorovom dioksidu sažeta u dokumentarcu koji se sastoji od četiri dijela. U prvom ćemo dijelu naučiti što je klorov dioksid i proći kratkom

šetnjom kroz povijest o njegovoj primjeni u SAD-u.

Drugi je dio posvećen bezopasnosti klorovog dioksida za ljudsku upotrebu.

U trećem dijelu moći ćete pronaći kakva je učinkovitost klorovog dioksida i istražiti njegovu široku lepezu primjene.

A četvrti vas dio vodi kroz osobna svjedočanstva, što ih je iskusio veći broj ljudi, uspješno se izliječivši.

Cjelokupan pregled podataka koji je prikupljen tijekom ovog nepopločanog puta otkrića nalazi se u ovom priručniku koji je integralni dio video dokumentarca koji se može besplatno pogledati na raznim internetskim video kanalima, tako i na www.brighteon.com u sklopu kanala (https://www.brighteon.com/channels/curiousoutlier) . Naziv kanala je "Curious Human Productions." Ukoliko kopirate taj video na svoj kompjutor, te ga instalirate na neku web stranicu, zamolit ću vas da istovremeno ostavite i link na ovaj PDF na engleskom jeziku u opisu videa:

https://theuniversalantidote.com/wp-content/uploads/2021/02/The-Universal-Antidote-Interactive-Reference-Guidebook.pdf

Slijedi popis internetskih lokacija gdje je video dostupan.

Youtube kanal:
https://www.youtube.com/channel/UCvHthwYiK5greISPBs_cM7Q

Brighteon kanal:
https://www.brighteon.com/channels/curiousoutlier

Bitchute kanal:
https://www.bitchute.com/channel/vrPbyKTAWm0N

A ovdje možete pogledati video s latiničnim srpskim titlom:
https://disk.yandex.com/i/0kZVtggapoKXfQ

te ga i preuzeti na svoj kompjuter.

Povijest klorovog dioksida

Dakle, što je to klorov dioksid i kako se upotrebljava?

Najprije mi dopustite iznijeti da postoji bogati popis istraživanja klorovog dioksida kroz američku i svjetsku povijest, i to davno prije nego što su mediji napali njegovu ljudsku primjenu.

Zbog čega se dogodila ta promjena iz odobravanja u napad?

Pokušat ću spojiti točke na tom putu od hvale do mržnje brzim pregledom istraživanja u SAD-u što slijedi.

Od otkrića klorovog dioksida 1814.g. od strane Sir Humphreya Davyja, njegova se primjena polako povećavala, te se danas upotrebljava u širokom rasponu raznih industrijskih grana. Pogotovo se njegova upotreba naglo povisila na kraju 1970-ih godina:
https://www.scotmas.com/chlorine-dioxide/what-is-chlorine-dioxide.aspx

Klorov dioksid je registriran kao sterilizator i biocid, što znači da uspješno suzbija bakterije, viruse i gljivice procesom oksidacije. Uspješno sterilizira medicinske ustanove i laboratorije, uključujući BSL-3 i BSL-4 laboratorije u kojima se barata s najsmrtonosnijim svjetskim patogenim organizmima. Ima puno primjena od prehrambene i industrije napitaka gdje se koristi kao protumikrobni agens za pranje i čišćenje namirnica, te dezinfekcije. Koristi se u farmaceutskoj i industriji medicinskih uređaja za nadzor nad kontaminacijom i sterilnošću. Bolnice, škole, vrtići – svi ga koriste kao sterilizirajući dezinfektant kako bi se spriječilo opasne patogene poput poznatog zlatnog stafilokoka (MRSA), korona virusa i spora plijesni.

Sigurnost hrane:
https://www.clordisys.com/foodsafetyapp.php

Zdravstvena skrb:
https://www.clordisys.com/healthcareapp.php

Medicinski uređaji:
https://www.clordisys.com/cannabisapp.php

Farmaceutski pripravci:
https://www.clordisys.com/pharmaceuticalapp.php

Klorov dioksid (ClO_2) se koristi u vodovodnim sustavima za pročišćavanje i opskrbu pitke vode, postao je takoreći neizostavni dio tog procesa jer je bezopasan za ljudsku potrošnju, nije karcinogen, niti pokazuje mutagene učinke.

Klorov dioksid je na sobnoj temperaturi plin i mora se proizvesti na mjestu upotrebe. Najčešća je i najjednostavnija metoda dobivanja miješanje natrijevog klorita ($NaClO_2$) i nekog kiselinskog aktivatora. Kad se te dvije tvari spoje, počne se proizvoditi klorov dioksid u plinovitom obliku.

Plin je prema svojem molekularnom sastavu vrlo jednostavan. Sastoji se od jednog atoma klora (Cl) i dva atoma kisika (O_2).

Izuzetno se lako otapa u vodi i ne ostvaruje druge kemijske veze. To znači da se taj plin može u potpunosti otopiti u vodi. Zbog takvih svojstava može se koristiti bez opasnosti i uz visoku učinkovitost u pročišćavanju vode uz deaktivaciju štetnih učinaka virusa, bakterija, gljivica i nekih vrsta malih parazita. Čak neutralizira većinu toksina, pesticida, herbicida i farmaceutika koji kontaminiraju vodu za piće. Dodatno je svemu tome da to čini bez da stvara bilo koji štetni

organski spoj, a što se inače događa upotrebom većine ostalih dezinfektanata.

To možete vidjeti i na ovim web stranicama:
https://www.scotmas.com/chlorine-dioxide/is-clo2-safe-for-the-environment.aspx i
https://www.clordisys.com/safety.php

Industrijske grane koje se oslanjaju na njegovu primjenu zbog njegovih dezinficirajućih svojstava uključuju poljoprivredu, zdravstvenu skrb, prehrambenu industriju, industriju pića, javne općinske i gradske vodovode, kontrolu kvalitete zraka i mnoge druge.

Sve do 1970-ih godina klorov se je dioksid uglavnom koristio za dezinfekciju vode, te se nije naširoko upotrebljavao kao danas jer se je koristila jedna druga a jeftinija sirovina (ali i toksičnija) – klorni izbjeljivač / bjelilo, koji se naveliko koristio sve od 1920-ih godina.

Pronalazač, znanstvenik i poslovni čovjek Howard Alliger bio je među prvima koji je shvatio koliko je klorov dioksid pogodan ne samo za ljudsko zdravlje, već i za zdravlje životinja, kod gotovo svega što uključuje uništenje virusa, bakterija i gljivica. Do svojeg je otkrića došao dok je tragao za nekorozivnim sterilizatorom koji bi se mogao upotrebljavati zajedno s proizvodom na čijem je razvoju surađivao, a koji se zove "sonikator."

To ga je istraživanje vodilo k tome da počne eksperimentirati s klorovim dioksidom kao sterilizatorom, dijelom njegovog sustava. Otkrio je formulu za jednostavnu metodu generiranja klorovog dioksida upotrebom natrijevog klorita s aktivirajućom kiselinom. I ta je metoda proizvodnje idealno funkcionirala sa sonikatorom. Cijeli je taj proces patentirao pod imenom Alcide. Tad je otkrio da ta kemikalija djeluje u svrhu sterilizicije i bez ultrazvučne naprave (sonikatora). Svoj je patent za proizvodnju klorovog dioksida primijenio kao proizvodni temelj svoje novoosnovane tvrtke koju je također nazvao tim imenom: Alcide Corporation:
https://www.encyclopedia.com/books/politics-and-business-magazines/misonix-inc

A na ovom linku možete pročitati kako su taj proizvod (Alcide) opisali NASA-ini stručnjaci u svom časopisu Spinoff (Univerzalni antidot – Univerzalni protuotrov):
https://spinoff.nasa.gov/back_issues_archives/1988.pdf (stranice 118-121),

te iz 1983.g.: https://spinoff.nasa.gov/back_issues_archives/1983.pdf (stranice 86 i 87.)

Tako je tvrtka Alcide Corporation počela s proizvodnjom u skladu s prijavljenim patentima primjenjujući protumikrobne i iscjeljujuće učinke klorovog dioksida. Alcide Corporation je bila u posjedu više patenata, poput patenta za dezinfekciju rana, donirane ljudske krvi i krvnih pripravaka, čišćenje zubi i usne šupljine, za sprječavanje i liječenje infekcija; zatim su imali formulacije za primjenu kod upalnih bolesti uključujući psorijazu, gljivične infekcije, ekceme, prhut, akne, za genitalna herpes oboljenja i čireve na nogama. Ostali su proizvodi uključivali različite primjene na koži, kao što su sprječavanje i liječenje bakterijskih infekcija uključujući upale vimena, mastitis kod krava i drugih sisavaca.

Također su razvijali sistemske protuupalne formulacije i metode za smanjivanje upala tkiva poput crijeva, mišića, kostiju, tetiva i zglobova.

Metode su bile razvijane i patentirane za sprječavanje i liječenje mikrobnih infekcija u donjem genitalnom traktu kod sisavaca. U to pripadaju bolesti poput vulvitisa, vaginitisa, cervicitisa i endometritisa, s uključenim metodama poput intravaginalnih i/ili intrauterinalnih infuzija.

Osim tih primjena kod ljudi i životinja, Alcide Corporation je ostvarila mnogobrojne patente korištenja klorovog dioksida za tretiranje i dezinfekciju hrane i pića, površinsku dezinfekciju u industriji, zdravstvenoj skrbi, poljoprivredi i mnogo toga još.

Ovdje možete pogledati spisak patenata Howarda Alligera:
https://patents.google.com/patent/EP2525802A4/en?inventor=Howard+Alliger&oq=Howard+Alliger

Dezinfekcija rana i zacijeljenje:
https://patents.google.com/patent/US5622725A/en

Sastav i postupak za dezinfekciju krvi i krvnih pripravaka:
https://patents.google.com/patent/US5019402A/en

Protuupalne formualcije za upalne bolesti:
https://patents.google.com/patent/USRE37263E1/en

Dezinfekcija i oralna higijena, te primjena:
https://patents.google.com/patent/US5100652A/en

Metoda i sastav proizvoda za preventivu i kurativu donjeg genitalnog trakta kod žena zbog mikrobnih infekcija:
https://patents.google.com/patent/US5667817A/en

A ovdje je potpuni spisak svih patenata tvrtke Alcide Corporation:
https://patents.justia.com/assignee/alcide-corporation?page=2

Alcide Corporation je izlistala svoje dionice na burzi 1983.g. ali je vrlo brzo, iz nepoznatih razloga, Alliger prodao svoje dionice i napustio tvrtku. Kad ju je napustio, pristao je na ugovor kojim se obavezao da određeno vrijeme neće stvarati slične formule i proizvode (podaci su temeljeni na razgovorima s kćerkom Valerijom Alliger-Bogard, te s već spomenute internetske stranice o tvrtki Misonix).

Čudesno, iako je 1994. g. Alliger navršio 66 godina, još je jednom pokrenuo novu tvrtku Arco Research i započeo s radom na klorovom dioksidu ponovno nakon što mu je istekla prethodna ugovorna zabrana rada s klorovim dioksidom. ARCO je 2004. preimenovan u Frontier Pharmaceutical te je nastavljeno sa širenjem i razvojem proizvoda primjene klorovog dioksida za ljudsku upotrebu. Prije svoje smrti u 92. godini života, g. je Alliger stigao patentirati metodu liječenja raka pomoću injekcija s klorovim dioksidom.

Patent za liječenje raka:
https://patents.google.com/patent/US10463690B2/en

https://patft.uspto.gov/netacgi/nph-Parser?Sect1=PTO1&Sect2=HITOFF&d=PALL&p=1&u

=%2Fnetahtml%2FPTO%2Fsrchnum.htm&r=1&f=G&l=50&s1=10463690.PN.&OS=PN/10463690&RS=PN/10463690

https://patft.uspto.gov/netacgi/nph-Parser?Sect1=PTO1&Sect2=HITOFF&d=PALL&p=1&u=%2Fnetahtml%2FPTO%2Fsrchnum.htm&r=1&f=G&l=50&s1=10,105,389.PN.&OS=PN/10,105,389&RS=PN/10,105,389

Povijest tvrtke Frontier Pharmaceutical:
https://frontierpharm.com/pages/history

Njegova je kći Valerie radila zajedno s ocem Howardom u tvrtki, a nakon njegove smrti nastavila je voditi tvrtku. Tvrtka je na tržište izbacila više različitih proizvoda pod nazivima DioxiCare, DioxiRinse, DioxiBrite, Combo, Skin Care...

Multimilijarderska tvrtka Ecolab izvršila je 2004.g. akviziciju i otkupila dionice tvrtke Alcide Corporation. Glavni direktor Ecolaba je tom prilikom izjavio: "Vjerujemo da je ova transakcija atraktivna za dioničare Alcide-a, te da će dodatno pripomoći da se ubrza rast tvrtke i prodaja proizvoda, te da će ova kupovina poboljšati mogućnosti njenim zaposlenicima:"

https://investor.ecolab.com/news/news-details/2004/Ecolab-Closes-on-Purchase-of-Alcide/default.aspx

Nakon što je Alcide kupljen, čini se da se je prestalo s istraživanjem i razvojem proizvoda s klorovim dioksidom za ljudsku primjenu, a proizvodi Alcide-a su preimenovani, te preusmjereni k industrijskoj i poljoprivrednoj upotrebi.

Sad je potrebno da se vratimo malo unatrag u 1996.g. U ovoj su se vremenskoj točki stvari oko klorovog dioksida preusmjerile u zanimljivom smjeru jednim nasumičnim otkrićem običnog ali ekscentričnog tragača za zlatom po imenu Jim Humble.

Tog je ljeta 1996.g. Jim Humble angažiran kako bi krenuo u potragu za zlatom u prašumu Južne Amerike. Za vrijeme te ekspedicije dvoje je njegovih suradnika ozbiljno oboljelo te su prema simptomima zaključili da su oboljeli od malarije. Nisu sa sobom ponijeli nikakav protumalarični medikament, a bili su udaljeni dva dana hoda od bilo kakvog naselja. Jim je sa sobom nosio nekoliko boca s takozvanim stabiliziranim kisikom. To je bila zapravo slaba vodena otopina natrijevog klorita čija je primjena bila za svrhu pročišćavanja vode (radilo se konkretno o 3%-tnoj otopini natrijevog klorita).

Jim Humble je bio iskusan tragač za zlatnom rudačom i prije nego što je tada otišao u Južnu Ameriku. Osim toga, bio je pisac više članaka i knjiga o rudarenju i ekstrakciji metala iz rudače:

1. CLS manual: Non-cyanide leaching, 1985. –
   https://www.actionmining.com/product/cls-manual
2. The truth in modern gold mining:
   Gold mining opportunities for the investor, 1994.
3. Popular Mining; March/April 1988 (Issue 25)

4. A fire assay home study course, 1989.
5. Fire Assay Home Study Course By Jim V. Humble, and updated in 2006. https://www.actionmining.com/product/fire-assay-home-study-course
6. Modern Mercury Amalgamation Manual – https://www.actionmining.com/product/modern-mercury-amalgamation-manual https://www.actionmining.com/product-category/books

Kako se natrijev klorit upotrebljava za pročišćavanje vode, Jim je pomislio da bi to moglo pomoći radnicima da se riješe patogena koji je uzročnik malarije. Dao im je da popiju tekućine i unutar nekoliko sati, oba su muškarca bila opet na nogama i osjećali su se potpuno dobro. To je pokrenulo Jimovo razmišljanje: je li to sredstvo za pročišćavanje vode uistinu uništilo uzročnika malarije (parazita *Plasmodium*)?

Malarični parazit nastani tijela desetak milijuna ljudi i ubije godišnje više od milijun. Ovo je bila početna točka Jima Humblea u njegovoj potrazi da shvati djelovanje te tvari. Započeo je s uspješnim pokusima svojih mješavina sa stabiliziranim kisikom na sebi samome i na lokalnim ljudima koji su se razboljeli od malarije.

Kasnije je Jim shvatio kako se u vodi otopljeni natrijev klorit spaja s klorovodičnom kiselinom iz želuca ili s bilo kojom drugom kiselinom, te se stvara tvar naziva klorov dioksid. Jim će kasnije ustanoviti da klorov dioksid liječi puno više bolesti, a ne samo malariju.

Tijekom sljedećih 10 godina Humble je uglavnom proveo u eksperimentiranju na sebi samome, ali je pomagao i mnogima drugima u nekim od najsiromašnijih područja svijeta, uključujući Južnu Ameriku, Meksiko, te u nekoliko afričkih država. Upotrebljavao je klorov dioksid kako bi izliječio malariju, tifus, denga groznicu, HIV infekciju i ostale ozbiljne bolesti.

Konačno je objavio svoju prvu knjigu o klorovom dioksidu 2006.g. pod nazivom "Čudesni mineralni dodatak 21 stoljeća." U toj se knjizi g. Humble prisjetio svojeg početnog otkrića, naknadnog samo-eksperimentiranja i raznih pustolovina za vrijeme kojih je otkrio zdravstvene pogodnosti primjene klorova dioksida.

Također je dao detaljne upute čitateljima na koji način da uz malo troška pripreme tu tvar za svoje potrebe. PDF verzija knjige:

https://ug1lib.org/book/5393500/c78a90?id=5393500&secret=c78a90

Tijekom nekoliko sljedećih godina, sam klorov dioksid postao je poznat pod imenom MMS. Postao je senzacija koja se proširila internetom, te je mnogo osoba počelo dijeliti svoja iskustva o pozitivnom djelovanju ove tvari.

Formirale su se internetske forumske grupe, te se je tijekom tog ranog razvoja društvenih mreža počeo razvijati i širiti glas o pogodnostima MMS-a. Od 2006. do 2010. se primjena kod ljudi, ali i popularnost klorovog dioksida pod nazivom MMS nastavila razvijati, te je 2010.g. započela kampanja od strane vladajućih i medijskih struktura kako bi se ljude odvratilo od

upotrebe klorovog dioksida. Mediji i FDA (Food and Drug Administration – američka agencija za kontrolu stavljanja hrane i lijekova na tržište) su izvještavali da je klorov dioksid otrovni izbjeljivač (varikina) i da ishod njegove upotrebe može biti ozljeda ili smrt.

Sve od 2010. do 2021. glavnostrujaški mediji su zajedno s FDA (kod nas s HALMED-om) nastavili nesmiljeno proganjati svakog tko je predložio primjenu klorovog dioksida kod ljudi, te svakog onog tko bi promovirao njegovu primjenu za liječenje bolesti.

Sad bih vas zamolio da zastanete na čas i da razmislite. Od sredine 1970-ih do 2010. godine je mnoge proizvode na temelju klorovog dioksida koristila i razvijala široka lepeza industrijskih grana bez da su mediji išta spominjali ili da je o tome upozorovala FDA. Pogotovo se nije izvještavalo da je klorov dioksid zapravo otrovna varikina. Ali **kad je otkriveno da svatko može bez opasnosti napraviti i primjenjivati klorov dioksid kako bi se izliječilo većinu različitih ljudskih bolesti, i to bez liječnika, tada su FDA i glavnostrujaški mediji započeli s kampanjom zastrašivanja protiv klorovog dioksida** kako bi obične smrtnike prestrašili da ne konzumiraju ovu jednostavnu, ali s druge strane fantastičnu tvar.

Zapravo, mediji i nadležne institucije ne mogu zabraniti tvar koja je u tako širokoj upotrebi u velikom broju industrijskih grana. Klorov dioksid je dostupan za ljudsku i životinjsku primjenu od 1970-ih, ali kad je obični, postariji, tragač za zlatom, imenom Jim Humble, otkrio kako ga je jednostavno pripremiti i kako ga svatko može primijeniti na sebi samome, tada je establišment izašao s lažnom informacijom i obmanjujućim taktikama zastrašivanja kako bi ljude odvratio od osobnog iskustva i spoznaje kakvu snagu i moć ima klorov dioksid.

O tome ima toliko puno materijala, o povijesnom pregledu svega toga, da bih mogao pisati danima, ali ću ipak ovdje zastati; nešto mora preostati i za sljedeći dokumentarac.

Bezopasnost klorovog dioksida

Sad kad sam završio s ovim kratkim pregledom povijesti klorovog dioksida, krenimo na naše prvo pitanje:

Je li klorov dioksid bezopasan za ljudsku upotrebu?

Zastanimo na trenutak i progovorimo nešto o varikini. Istina je da je klorov dioksid u industriji proizvodnje papira agens za izbjeljivanje, te je očito kako je to narativ zbog kojeg je uopće započeto s tom kontroverzom glede klorovog dioksida.

Gomila koja je glasna protiv klorovog dioksida ima samo taj jedan jedini argument protiv klorovog dioksida:

"FDA tvrdi da su njegovi sastojci ekstremno opasni za upotrebu."

"U stvari to je snažan izbjeljivač koji će otrovati svakog tko ga popije."

"Tvrdi se da liječi rak, AIDS, autizam, ali to ne biste trebali piti zato što pijenje izbjeljivača, a što možete pretpostaviti, nije za vaše dobro."

"U osnovi se to doslovno pretvori u izbjeljivač u vašem želucu."

"To je kao da pijete izbjeljivač a što je opasno za vaše zdravlje."

"To je izbjeljivač!"

A taj je argument jednostavan: **propaganda**. Evo i zašto.

Kao medicinski bolničar, administriram svojim pacijentima velik broj opasnih supstanci poput Coumadina, razrjeđivača krvi koji se koristi i kao otrov za štakore, zatim administriram kemoterapiju, od koje su neke bojni otrovi (op. poput iperita, prve službene kemoterapije), ali administriram i običnu slanu vodu za hidrataciju tijela a koja u većim koncentracijama može biti otrovna.

Warfarin, tvar kojoj je u SAD-u trgovačko ime Coumadin je antikoagulant ("Warfarin: od otrova za štakora do razrjeđivanja krvi u medicinske svrhe" – Warfarin: from rat poison to clinical use):

https://www.nature.com/articles/nrcardio.2017.172

Neke vrste kemoterapije su alkilacijski agensi (alkilacijski agensi su jedna od porodica tvari u kemoterapiji, služe doslovce da se unište DNK lanci i da se spriječi reprodukcija novih stanica, kako tumorskih tako i zdravih stanica):

https://chemoth.com/types/alkylating

Čak i otopljena kuhinjska sol može biti otrovna (svaka tvar može biti korisna i opasna, još se jednom dokazuje Paracelsusova teza da količina/koncentracija neke tvari određuje njenu otrovnost):

https://www.healthline.com/health/sodium-chloride

Sve te tvari mogu pogodovati ljudima, ali također mogu biti i krajnje toksične, pa sve do toga da mogu uzrokovati smrtni ishod ukoliko se prime u većoj količini od primjerenih. Toksičnost je povezana jedino s unesenom količinom i nije povezana s onim što piše na bočici ili na kutiji.

To je također istinito i za klorov dioksid. Kad se klorov dioksid upotrebljava kao tvar za izbjeljivanje, koncentracija takve otopine mora biti 5%, a što odgovara 50.000 ppm-a (eng. Parts Per Milion – dijelova na milijun).

Doziranje koje se preporučuje za primjenu kod ljudi je u rasponu od 0,00003% do 0,02%. Kad se klorov dioksid upotrebljava u primjerenim sićušnim količinama kako bi se patogen odstranio iz tijela, te tako uspostavila bolja tjelesna ravnoteža, tada je klorov dioksid u potpunosti bezopasan.

To se može vidjeti i u ovom članku koji opisuje metode izbjeljivanja u industriji proizvoda papira:

https://www.pulpandpaperonline.com/doc/measurements-in-chlorine-dioxide-clo2-bleachi-0001

Argument propagande kako je klorov dioksid samo izbjeljivač, mene osobno je u početku preplašio i udaljio od klorovog dioksida, a zapravo je taj argument u potpunosti nevaljan kad se pogledaju upute u kojima se opisuje o kojim se količinama radi kod ljudi u slučaju interne i eksterne primjene.

Ovdje navodim citat s internetske stranice Scotmas grupe, eksperata na polju dezinfekcije klorovim dioksidom: "**Iako klorov dioksid ima u svojem imenu element klor, njihovo je kemijsko djelovanje radikalno različito**. Kao što smo naučili na satovima kemije koja se uči u srednjoj školi, možemo pomiješati dva spoja i stvoriti treći koji samo malo podsjeća na svoje roditelje. Na primjer, miješanjem dva dijela plina vodika i jednog dijela kisika, stvara se molekula vode. Ne bismo smjeli biti zavedeni činjenicom da oba, klor i klorov dioksid dijele istu riječ u svom imenu. Ali kemijsko djelovanje ova dva spoja je potpuno različito."

https://www.scotmas.com/chlorine-dioxide/why-is-clo2-different-to-chlorine.aspx

Još dublje zaronimo u temu sigurnosti.

Je li klorov dioksid bezopasan?

Odgovor na to pitanje je standardno Da i Ne. Da, on je bezopasan ako se primjenjuje primjereno. Ne, on je opasan ako se upotrebljava neprimjereno. To je istinito za svaku kemikaliju, medikament ili tvar koja se administrira u ljudsko tijelo.

Zato što postoje mnogi zapisi o bezopasnosti klorovog dioksida, on se naširoko upotrebljava kao sredstvo za pročišćavanje vode i koristi se kao bezopasni dekontaminant kod velikog broja industrijskih grana, uključujući proizvodnju hrane i pića, medicinsku i farmaceutsku industriju, poljoprivredu i sanitaciju. Zna se za klorov dioksid na svim onim mjestima gdje postoji potreba za uklanjanjem bakterija, gljivica i virusa. I zna se da je on jedan od najmanje opasnih, a istovremeno, kao jedan od najučinkovitijih mogućih izbora.

Klorov dioksid se koristio za bezopasnu sterilizaciju ureda u američkom Senatu, u Washingtonu 2001.g., nakon što se dogodio napad sporama antraksa (bedrenice), ali isto se tako koristio kako bi se bezopasno očistile "vruće" zone zbog virusa ebole. To možete pročitati u sljedeća dva članka:
https://www.newscientist.com/article/dn1494-biocidal-gas-could-kill-anthrax-in-infected-buildings i
https://www.army.mil/article/136641/Natick_plays_key_role_in_helping_to_fight_spread_of_Ebola

Kad se klorov dioksid primjereno koristi, on je bezopasan i jedna je od rijetkih kemikalija koja neće naštetiti okolišu.

Opreza i razboritosti ne smije nikad biti manjak, kako u radu s ovom kemikalijom, tako i sa svakom drugom. Bilo da se radi o medikamentu, ljekovitoj travi ili bilo kojoj supstanci koja se upotrebljava u medicinske svrhe.

Postoji veći broj načina kako korisnici unose klorov dioksid u i na svoje tijelo. Prvenstveno su to metode oralnog unosa i nanošenja na kožu (transdermalno).

Za potrebe ovog razmatranja o bezopasnosti, naveo bih one metode koje se najčešće ispituju u znanstvenoj istraživačkoj literaturi, a koje uključuju oralno administriranje, inhalacije i oftalmološko (kroz očne otvore).

Jedan od glavnih razloga zašto je klorov dioksid istisnuo klorni izbjeljivač u većini postrojenja za obradu vode za piće je taj što njegovi nusproizvodi ne reagiraju s organskim spojevima na način kako to čini izbjeljivač na temelju klora. Nusproizvodi klorovog dioksida su bezopasni i sigurni za ljudsku upotrebu. Istraživanja ispitivanja sigurnosti njegovog djelovanja od 1970-ih su pokazala da je klorov dioksid, kad se primjereno koristi, siguran prilikom ljudske konzumacije. Novija istraživanja na životinjama su također pomogla da se sazna o kojim se to nivoima radi, a da se ne pretjera i da nema opasnosti kod oralnog uzimanja ili kod udisanja.

Pogledajmo neka od tih istraživanja. U istraživanju o opasnosti iz 2017.g. pratilo se laboratorijske miševe. Dio tog istraživanja se obavljao na način da se odredi sigurnost i učinkovitost klorovog dioksida kad se udiše i oralno uzima. Zaključak za udisani klorov dioksid u odnosu na kontrolnu skupinu je da "inhalacija u količini od 10 ili 20 ppm-a tijekom 24 satnog perioda ne uzrokuje iritaciju kod miševa" i da nije bilo značajnije razlike u ponašanju kod obje skupine životinja.

U istom je istraživanju zaključak za oralno doziranje klorovog dioksida bio taj da je izvršeno ispitivanje "subkroničnim nivoima oralne otrovnosti po skupinama s 0, 5, 10, 20 ili 40 ppm-a klorovog dioksida u hrani (vodi) laboratorijskih životinja. Klinička opažanja miševa nisu pokazala nikakve abnormalnosti niti razlike u smrtnosti nakon 90 dana ispitivanja u kontrolnoj i u ispitnim skupinama, te da administriranje klorovog dioksida sve do i uključujući 40 ppm-a tijekom 90 dana za miševe nije bilo toksično."

Također je u istom istraživanju za administriranje klorovog dioksida u količini od 50 ppm-a za zečeve, ali ovaj put oftalmološkim putem, pokazalo se da nije bilo nikakvih simptoma očne iritacije:

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5369164

Kod jednog drugog ispitivanja na životinjama, dana je količina klorovog dioksida u iznosu od 100 mg po litri, a što je u stvari 100 ppm-a klorovog dioksida u svakoj litri vode za piće tijekom 30 dana, te je procjenjivana toksičnost u krvi, odnosno praćen je velik broj krvnih parametara, te je pronađeno da nema značajnog utjecaja na bilo koji od tih parametara.

Napomena: praćeni su sljedeći parametri: količina enzima glukoza-6-fosfat dehidrogenaze (G-6-PD), stanje crvenih krvnih stanica (eritrocita), hematokrit (koncentracija eritrocita u krvi), prosječni obujam eritrocita (MCV – mean corpuscular volume), prosječna masa hemoglobina

po eritrocitu (MCH – mean corpuscular hemoglobin), prosječna koncentracija hemoglobina u jednoj litri obujma eritrocita (MCHC – mean corpuscular hemoglobin concentration), brojnost retikulocita (nerazvijenih eritrocita) i osmotska fragilnost eritrocita (OF – osmotic fragility):

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1569033/pdf/envhper00463-0036.pdf

U sljedećem istraživanju koje spominjem je dano muškim dragovoljcima da piju klorov dioksid u otopini do najviše 24 ppm-a i nisu se pokazale nikakve negativne nuspojave:

https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/6520727

Godine 1972.g. je objavljeno jedno ispitivanje učinka klorovog dioksida na pčele, koje su inače osjetljive na bilo kakvu toksičnost, a hranjene su visokim dozama od 10 do 100 ppm-a klorovog dioksida preko njihovih zaliha vode i pokazalo se da nije bilo negativnih posljedica. I ne samo to da ih nije bilo, nego se je s tim navedenim koncentracijama značajno povisila dugovječnost pčela:
https://academic.oup.com/jee/article-abstract/65/1/19/2210444

Postoji i istraživanje na štakorima gdje su bili kontinuirano izloženi klorovom dioksidu u zraku od 0,05 do 0,1 ppm-a svakodnevno tijekom 6 mjeseci. Zaključak je bio da čak i kod nivoa od 0,1 ppm-a, a koja premašuje koncentraciju koja je nužna za učinkovitost u odstranjivanju mikroba, nije bilo nikakvih toksičnih učinaka na štakore. Dakle, ti su štakori tijekom 6 mjeseci stalno udisali niske koncentracije klorovog dioksida bez nepoželjnih učinaka:

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3298712 i
https://www.researchgate.net/publication/221845890_Six-month_low_level_chlorine_dioxide_gas_inhalation_toxicity_study_with_two-week_recovery_period_in_rats

Kod jednog drugog istraživanja koje je objavljeno u Japanu, kod školske se djece značajno smanjio broj izostanaka s nastave kad im se distribuirala niska koncentracija klorovog dioksida u zraku učionice (od 0,01 do 0,03 ppm-a). Ta su djeca bila izložena bezopasnim nivoima klorovog dioksida, a od klorovog dioksida su imali tu pogodnost da su manje bili bolesni, odnosno redovitije su pohađali nastavu. U odnosu na razred gdje nije puštan plin klorov dioksid (4% izostanaka), ovaj je razred imao 1,5% izostanaka (2,6 puta bolje):
https://www.researchgate.net/publication/228351686_Effect_of_chlorine_dioxide_gas_of_extremely_low_concentration_on_absenteeism_of_schoolchildren

Dalje spominjem zaključak CDC-a (Center for Disease Control and Prevention, američka epidemiološka služba) kako "klorov dioksid kao spoj nije mutagen niti karcinogen za ljude." Na poveznici se još navodi da "kako se povisuju njegove koncentracije u zraku, tako je vrijeme potrebno da se prostor sterilizira linearno kraće:"
https://www.cdc.gov/infectioncontrol/guidelines/disinfection/sterilization/other-methods.html

EPA (Environmental Protection Agency, američka agencija za zaštitu okoliša) je 1981.g. objavila istraživanje u kojem je 198 ljudi pilo vodu s 5 ppm klorovog dioksida tijekom 3

mjeseca, i njihovi istraživači nisu zbog toga uspjeli uočiti nikakve značajne (negativne) učinke u usporedbi s kontrolnom skupinom od 118 ljudi:
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/7469487

U jednoj je pak studiji iz 1982.g. iznesen zaključak glede klorovog dioksida i njegovih metabolita da je "unutar ograničenja same studije relativna sigurnost oralnog unosa klorovog dioksida i njegovih metabolita, klorita i klorata, bila demonstrirana izostankom štetnog fiziološkog odgovora:"
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1569027/pdf/envhper00463-0059.pdf

Na prvoj je stranici velikog pregleda o klorovom dioksidu EPA-e iz kolovoza 2006. izneseno: "U ovom su trenutku proizvodi koji sadrže klorov dioksid i natrijev klorit namijenjeni za poljoprivrednu, komercijalnu, industrijsku, medicinsku i stambenu namjenu." Na drugoj stranici se nadalje tvrdi: "Za klorov dioksid i natrijev klorit se ne čini da proizvode toksične metabolite kao što ih proizvode neke druge tvari:"

https://www3.epa.gov/pesticides/chem_search/reg_actions/reregistration/red_PC-020503_3-Aug-06.pdf

Da dam primjer o tome koliko je klorov dioksid zapravo bezopasan, farmaceutska tvrtka Frontier Pharmaceutical (Alligerova posljednja tvrtka), proizvela je veći broj od strane FDA odobrenih proizvoda koji sadrže klorov dioksid a što uključuje čišćenje zubi i usne šupljine, te tretiranje kože. Njen je osnivač Howard Alliger čak patentirao primjenu klorovog dioksida za eliminaciju tumora. U tom se patentu tvrdi sljedeće: "Iako je klorov dioksid (ClO_2) snažan oksidans, može se s punom sigurnošću injektirati u tijelo pacijenta, uključujući i sam tumor, iako taj spoj do sad nije bio na taj način primijenjen za liječenje tumora."

Dalje navodi: "ClO_2 je snažno penetrirajuće sredstvo, a općenito se smatra netoksičnim – upravo tako kako se pokazalo tretiranjem dubokih tjelesnih rana, opekotina trećeg stupnja, te primjenom kod oralnih i kožnih bolesti."

Glavna web stranica tvrtke Frontier Pharmaceutical je https://frontierpharm.com

a spominjani patent liječenja tumora ubrizgavanjem klorovog dioksida nalazi se ovdje:

https://patents.google.com/patent/US10463690B2/en

Ti su citati dani u istraživačkim radovima koji potvrđuju tu izjavu.

Postoje deseci istraživačkih radova koji veličaju koristi i bezopasnost pravilno primijenjenog klorovog dioksida za tretiranje rana kod ljudi i nadzora nad razvojem mikrobnih kolonija. U "Časopisu za napretke kod liječenja kože i rana" (Journal of Advances in Skin and Wound Care) iz 2014.g. je izašao članak koji je navodio da se za "klorov dioksid čini da je bezopasan i biološki prihvatljiv antiseptik za ispiranje rana, te za kojeg se ne čini da pogoršava izgled, odnosno stanje rane nakon zacjeljivanja:"

https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24343388

A u međunarodnom stomatološkom časopisu objavljena je 2004. tvrdnja da je "demonstriran učinak nanesenog klorovog dioksida (koncentracije 0,8%) u djelovanju na kroničnu atrofičnu kandidijazu. ClO_2 se pokazao bezopasnom i klinički učinkovitom opcijom:"

https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15218896

A samo da shvatite što znači 0,8% otopina, to je u stvari koncentracija od 8.000 ppm.

Tipično oralno doziranje kod ljudi kad se pije klorov dioksid niže je od 100 ppm, a zapravo je niže čak i od 50 ppm. A ovdje se navodilo da je ispiranje klorovim dioksidom u 80 puta većoj koncentraciji od uobičajene primjene bilo bezopasno i klinički učinkovito. To je dakle bilo i više nego 80 puta više i od one doze kojim se ostvaruju pogodni učinci putem ispijanja klorovog dioksida.

Klorov dioksid se čak koristio u medicinske svrhe za liječenje raka u Francuskoj. Francuski liječnik Laurent Schwartz je liječio pacijente pomoću protokola koji je uključivao klorov dioksid. To se može pregledati na stranici "Časopisa za liječenje raka:"
https://www.cancertreatmentjournal.com/articles/chlorine-dioxide-as-a-possible-adjunct-to-metabolic-treatment.html

Kad tipični korisnik ispija tekućinu u kojoj se nalazi klorov dioksid, onda se njegova koncentracija može mjeriti u iznosima od 10 do 100 ppm. Dakle, radi se o dozama koje su u granicama ili nešto iznad onih doza za koje se pokazalo da ne uzrokuju abnormalnosti ili smrtnost nakon kronične izloženosti tijekom 90 dana kod istraživanja nad životinjama koje smo prethodno spomenuli.

Tisuće osoba, uključujući i mene, eksperimentalno je konzumiralo klorov dioksid mjesecima u već spomenutim rasponima od 10 do 100 ppm. Ne tvrdim da bismo preporučili dugotrajno uzimanje na dnevnoj bazi, već tvrdim da su ljudi već obavili dugoročna ispitivanja bez štete po njih. Kao i kod svake dobre medicine, klorov dioksid se treba uzimati na primjeren način kako bi se obnovilo i poboljšalo ljudsko zdravlje.

Da zaključim, kad se primjereno koristi onakvim niskim dozama koje su potrebne da se patogeni neutraliziraju, tad se klorov dioksid pokazuje bezopasnim tj. sigurnim za upotrebu. Kad se koristi neprimjereno, tj. u visokim dozama, klorov dioksid može biti opasan i zbog toga je potreban oprez kod doziranja.

Učinkovitost klorovog dioksida

Treće pitanje na koje sam trebao naći odgovor nakon što sam započeo svoje istraživanje o klorovom dioksidu je bilo:

Je li klorov dioksid učinkovit u uništavanju patogena uključujući viruse, bakterije i gljivice, te da li čini i ostale pogodne oksidacijske učinke?

I da budem još određeniji, je li učinkovit u svojem izravnom djelovanju kod ljudi, na oba

načina: izvan i unutar tijela?

Pogledajmo najprije dokaze o sveukupnoj učinkovitosti, sposobnosti klorovog dioksida da uništi viruse, bakterije i gljivice. A poslije ćemo pobliže razmotriti učinkovitost u odnosu na primjenu kod ljudi.

Jednu stvar treba imati na umu što se tiče istraživanja o učinkovitosti je to da prema mojem saznanju, u SAD-u, nije započelo niti je završilo niti jedno istraživanje na ljudima koje je odobrilo ijedno postojeće službeno medicinsko tijelo o unutarnjoj primjeni klorovog dioksida u odnosu na bilo koji virus, bakteriju ili gljivicu, a da je istovremeno bilo na stotine, ako ne i na tisuće, istraživačkih projekata koja su obrađivala vanjsku ili dezinfekcijsku primjenu.

Srećom bilo je nekoliko "neslužbenih" izuzetnih istraživanja na ljudima koja su obavljena, te opet na sreću pošto živimo u digitalno doba komunikacije, gotovo je nemoguće u potpunosti ukloniti neku informaciju.

No, umjesto da prigrlimo te nevjerojatne rezultate i pokrenemo još više istraživanja, rezultati su bili ubrzo diskreditirani i zakopani od postojećih snaga kao da se nikada nisu ni dogodili.

Dakle, krenimo pogledati ta *in vitro* istraživanja.

Za početak navest ću citat iz Enciklopedije mikrobiologije hrane (Encyclopedia of Food Microbiology), drugo izdanje iz 2014.

https://www.sciencedirect.com/topics/medicine-and-dentistry/chlorine-dioxide

"Klorov dioksid je 3 do 4 puta snažniji od natrijevog hipoklorita kao sanitarni agens i općenito je učinkovit protiv svih bakterija i virusa."

Zatim, tu je citat iz Priručnika za putovanja i tropsku medicinu (The Travel and Tropical Medicine Manual) 5. izdanje iz 2017.:

"Klorov dioksid je sposoban dezaktivirati većinu patogena iz vode, uključujući *Cryptosporidium* u praktičnim dozama i za kratko vrijeme. Učinkovit je baktericid, barem koliko i klor, a u velikom broju slučajeva je bolji od njega. A kao virusocid je daleko uspješniji."

U Međunarodnom putnom zdravstvenom vodiču (International Travel Health Guide), 13. izdanje iz 2006./07. piše:

"Klorov dioksid je do krajnosti učinkovit dezinficijens, koji u kratkom roku ubija bakterije, viruse i jednostanične parazite *Giardia* (lamblija), te je također učinkovit protiv *Cryptosporidiuma*. ClO_2 također poboljšava okus i miris, razgrađuje sulfide, cijanide i fenole, ograničava rast algi i neutralizira ione željeza i mangana. Učinkovit je biocid čak i u koncentracijama od samo 0,1 ppm i u širokom pH rasponu. Deset je puta topiviji u vodi od klora, čak i u hladnoj vodi. Za razliku od joda, klorov dioksid nema nepovoljnih učinaka na funkciju štitnjače. Klorov je dioksid u širokoj upotrebi u urbanim postrojenjima za obradu pitke vode.

Sam naziv i pojam 'klorov dioksid' može skrenuti na pogrešan trag zbog riječi 'klor' koja

se nalazi u riječi klorov dioksid jer klor u tom spoju nije aktivan element. Klorov dioksid je oksidirajuće sredstvo, a ne klorirajuće. ClO_2 prodire kroz stanične membrane i reagira s amino kiselinama u staničnoj citoplazmi, uništavajući mikroorganizme. Nusproizvod tih reakcija je klorit (ClO_2^-) kod ljudi bezopasan."

https://www.sciencedirect.com/topics/medicine-and-dentistry/chlorine-dioxide

U istom, malo prije spomenutom istraživanju gdje su se gledala oralna, inhalacijska i oftalmološka sigurnosna ograničenja, istraživači su otkrili da je "in vitro antimikrobna aktivnost veća od 98,2% (brojnost kolonija bakterija i gljivica se smanjila 98 do 100% nakon 10-minutnog izlaganja) kad su koncentracije klorovog dioksida bile 5 ppm za bakterije, a 20 ppm za gljivice," te nastavljaju da je "odlična antimikrobna aktivnost opažena kako kod bakterija tako i kod gljivica." U tom je istraživanju ispitivana antiviralna inhibicija za viruse H1N1, gripe tipa B i enterovirus 71, te je bila 50% veća od inhibicijskog učinka tijekom 2-minutne ekspozicije sa 100 ppm-a klorovog dioksida:
https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5369164

Važno je primijetiti da je ovo istraživanje bezopasnosti i učinkovitosti obavljeno zbog toga što se otopina klorovog dioksida izravno primjenjivala zbog dezinfekcije hrane i dezinfekcije higijenskih proizvoda za ljude, te za prevencijske zdravstvene mjere (pogledajte ekranski prikaz niže). Drugim riječima, zna se da klorov dioksid funkcionira krajnje povoljno izvana, i željelo se uvjeriti da je spoj bezopasan i za unutarnju primjenu jer je na taj način učinkovit protiv svih patogena.

Pogledajte prijevod citata iz istraživanja

„U ovom je istraživanju vodena otopina klorovog dioksida koncentracije 2.000 ppm-a bila proizvedena elektrolitičkom metodom iz prehrambene soli (99% natrijevog klorida) i vode koja je pročišćena reverznom osmozom. Potom je klorov dioksid pročišćen kroz filterske slojeve i otopljen u pročišćenoj vodi. Istraživana je bezopasnost i učinkovitost ClO_2 jer se otopina klorovog dioksida može izravno aplicirati na hranu ili na ljudske higijenske proizvode ili u svrhu prevencijskih zdravstvenih mjera."

U istraživanju iz 2010. su koncentracije klorovog dioksida (CD-a) od 1 do 100 ppm stvorile moćnu protuvirusnu aktivnost dezaktivirajući više od 99,9% virusa tijekom 15 sekundi u postupku senzitizacije. Protuvirusna aktivnost CD-a je otprilike 10 puta veća nego ona natrijevog hipokloria (NaClO), a hipoklorit je standardni izbjeljivač:
https://www.jstage.jst.go.jp/article/bio/15/2/15_2_45/_article

Nadalje, istraživanje iz 2008. koje je proučavalo infekciju virusa gripe tipa A, provođeno je na način randomiziranog pokusa s miševima i postiglo je nevjerojatne rezultate. Deset je miševa bilo izloženo istovremeno aerosolu s gripom tipa A i aeorosolu klorovog dioksida (0,03 ppm) tijekom 15 minuta. Kontrolna je skupina miševa bila tretirana samo s aerosolom gripe.

Nakon 16 dana takve izloženosti, niti jedan od miševa koji je bio u atmosferi s klorovim dioksidom nije uginuo, dok je u kontrolnoj skupini uginulo 7 miševa. To je 70%-tna smrtnost za miševe koji nisu bili pod blagotvornim utjecajem klorovog dioksida:
https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/18089729 i

https://web.archive.org/web/20190814231801/http://www.seirogan.co.jp/en/research_dev/eiseidata.html#ancher1

Jeste li dobro shvatili? Ekstremno niske doze klorovog dioksida su u 100%-tnom iznosu zaštitile sve miševe od gripe.

Klorov dioksid je bolji dezinficijens od svih ostalih i bezopasniji je od bilo kojeg.

Zatim, u ovom istraživanju uspoređivano je 11 dezinficijensa u odnosu na njihovu sposobnost borbe s najčešćim i najštetnijim bakterijama. Klorov dioksid je između njih imao najvišu biocidnu aktivnost:

https://link.springer.com/article/10.1007/BF01569799

A sad da se malo začudite glede učinkovitosti klorovog dioksida u odnosu na tzv. humani imunodeficitarni virus – HIV. Istraživanje iz 1993.g. je pokazalo da je klorov dioksid deaktivirao HIV-1 u krvi, tj. *in vitro*, a osim toga bile su prisutne neke druge medicinske tekućine:

https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/8228160

I protiv humanog papilloma virusa (HPV-a) je klorov dioksid postigao izvrsne rezultate, značajnu dezaktivaciju virusa, tj. smanjio je količinu virusa za više od 99,99%:

https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1002/jmv.25666

Pet najčešćih bakterijskih patogena je ispitivano prilikom izlaganja klorovom dioksidu:

- koncentracija ClO_2 u vodi od 5 ppm-a je bila dovoljna da smanji količinu *Escherichie coli* za 99,999% unutar 60 sekundi: https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0168160518300217
- *Acinetobacter baumannii* je bakterija koja je otporna na više vrsta lijekova, a može uzrokovati upalu pluća i meningitis, pa je ipak unutar 60 sekundi bila uništena od strane klorovog dioksida koncentracije 100 ppm: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25672403
- bakterija koja uzrokuje tifus (*Salmonela typhimurium*) je uništena nakon 10 minutne izloženosti plinu klorovom dioksidu koncentracije 5 ppm u *in vitro* eksperimentu (slični su rezultati dobiveni i prilikom obrade bakterije *Escherichia coli*): https://www.e-sciencecentral.org/articles/SC000027941 i https://www.e-sciencecentral.org/upload/jpvm/pdf/JPVM-41-162.pdf
- *Pseudomonas aeruginosa* je bakterija otporna na lijekove a koja je uzročnik upale

pluća, ali biva potpuno uništena nakon izlaganja klorovom dioksidu koncentracije 10 ppm nakon 60 sekundi: https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25672403

- klorov dioksid je provjereni i službeni biocid, a ovdje se nalazi popis svih mikroorganizama među kojima su virusi, bakterije i gljivice za koje je potvrđeno da ih ClO_2 inaktivira: https://www.prokleanservices.com/assets/images/CL02PROVEN.pdf

Takav je i zaključak na početku toga popisa:

"To date, no organism tested against Chlorine Dioxide has proven to be resistant."

"Do danas se niti jedan jedini ispitivani mikroorganizam nije pokazao otpornim na djelovanje klorovog dioksida."

Postoji još više istraživanja koja pokazuju učinkovitu uništavalačku snagu klorovog dioksida.

Nevjerojatna snaga i moć klorovog dioksida da uništi patogene mikroorganizme koji uzrokuju ljudsku patnju i bijedu ne mogu se prenaglasiti.

Pogledajmo sad dostupna istraživanja za klorov dioksid kod izravne vanjske i unutarnje primjene na ljudima uz nekoliko zanimljivih istraživanja na životinjama.

Klorov dioksid je prepoznat kao biokompatibilni antiseptični reagens za rane. To znači da se može primjenjivati na ljudske i životinjske rane kako bi se pomoglo u smanjenju infekcija i upala bez da se uzrokuje bilo koji oblik iritacije ili neki drugi negativni učinak prilikom zarastanja rane. U stvari, kod primjene klorovog dioksida na rane pokazalo se da se značajno smanjuje vremensko trajanje zarastanja rana kod istraživanja na životinjama. Također kod liječenja dubokih rana nakon kirurške operacije, klorov je dioksid u veterinarskoj medicini ostvario prilično dobre rezultate. Pokazalo se da je klorov dioksid potpuno bezopasan i biokompatibilan, te se njegovom primjenom pokazalo značajno poboljšanje prilikom zacjeljivanja rana.

Istraživanje: Aktivirana otopina klorovog dioksida može se upotrijebiti kao biokompatibilno antiseptično sredstvo za ispiranje rana

(Jonathan H. Valente et al.: *Activated chlorine dioxide solution can be used as a biocompatible antiseptic wound irrigant*, 2014.)

https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24343388 i

https://journals.lww.com/aswcjournal/Abstract/2014/01000/Activated_Chlorine_Dioxide_Solution_Can_Be_Used_as.6.aspx%23

"Čini se da je klorov dioksid bezopasno i biološko prihvatljivo antiseptično sredstvo za ispiranje rana za koje se ne čini da ne utiče na pogoršanje izgleda rane nakon zacjeljivanja."

Istraživanje: Usporedba brzine zacjeljivanja rana nakon tretiranja s Aftamedom (hijaluronska kiselina) i gela s klorovim dioksidom kod štakora s induciranim dijabetesom pomoću Streptozotocina

(Al-Bayaty & Abdulla: *A Comparison of Wound Healing Rate Following Treatment with Aftamed and Chlorine Dioxide Gels in Streptozotocin-Induced Diabetic Rats*, 2012.)

https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3362038

Istraživanje: Primjena poboljšanog stabilnog klorovog dioksida – antiseptične otopine, prilikom kirurške obrade rana kod pasa

(Chapnick & Wilkins: *Surgical Wound Management in Dogs using an Improved Stable Chlorine Dioxide Antiseptic Solution*, 2014.)

https://pdfs.semanticscholar.org/8824/f87d6a6b1a45edce16641cc4ca2f209bda18.pdf

"Nova formulacija stabiliziranog kompleksa klorovog dioksida u vodenoj otopini pri koncentracijama od 160 ppm pruža dobro antiseptično djelovanje kod tretiranja kompliciranih rana nakon kirurške obrade koje su uvijek izložene sekundarnim infekcijama."

Istraživanje: Demonstracija da je klorov dioksid protumikrobno sredstvo selektivno u odnosu na veličinu patogena i da se ClO_2 visoke čistoće može koristiti kao lokalni antiseptik

(Zoltán Noszticzius et al.: *Demonstrating that chlorine dioxide is a size-selective antimicrobial agent and high purity ClO_2 can be used as a local antiseptic*, 2012.)

https://arxiv.org/ftp/arxiv/papers/1304/1304.5163.pdf

"A što je najvažnije, bakterije ne mogu razviti otpornost na ClO_2 jer on ulazi u reakciju s biološkim tiolima (spojevima sumpora) koji igraju životnu ulogu kod svih živih organizama ... ohrabrujuće je da su svi liječeni pacijenti ozdravili i da ClO_2 nije uzrokovao niti jedan upalni proces kod pacijenata."

Istraživanje: Kontrolirano zarastanje rane kod zamoraca pomoću protumikrobnih sredstava koji mijenjaju ožiljke

(Kenyon et al.: *Controlled wound repair in guinea pigs, using antimicrobials that alter fibroplasia*, 1986.)

https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/3946914

"...rane tretirane Alcide-om su se epitelizirale kao i rane u kontrolnoj skupini i pokazale su se s minimalnim izgledom ožiljka."

Tvrtka Howarda Alligera Frontier Pharmacutical je obavila istraživanja na svojim proizvodima s klorovim dioksidom za liječenje neizlječivih dijabetičkih rana s izvanrednim ishodima:

https://cdn.shopify.com/s/files/1/0414/2833/files/An_Overall_View_Cl02.pdf i

https://www.mmsinfo.org/testimonials/Cl02_An_Overall_View_H.Alliger.pdf

Oralno zdravlje

Veći je broj istraživanja obavljen o primjeni klorovog dioksida u slučaju zdravlja oralne šupljine, te je razvijeno nekoliko proizvoda od strane različitih tvrtki a koji su predviđeni za postkirurško oralno ispiranje, ali i za općenitno oralno ispiranje kod tretiranja periodontalnih bolesti, oralnih infekcija, afti, zadaha i mnogo toga drugog. Tako tvrtka Frontier Pharmaceutical nudi cijelu liniju proizvoda s klorovim dioksidom za vanjsku i za oralnu primjenu. Razvili su proizvode koji služe za tretiranje gljivica na nogama (atletsko stopalo), tretiranje čireva, oralnih infekcija, te za kronične sinusne infekcije.

U već spomenutom istraživanju gdje se nije uočila štetnost koncentracije klorovog dioksida od 8.000 ppm, došlo se do zaključka da je "...ClO_2 pružio bezopasnu i kliničku učinkovitu mogućnost saniranja kronične atrofične kandidijaze (u ustima)."

Istraživanje: Klinička i mikrobiološka učinkovitost klorovog dioksida u savladavanju kronične atrofične kandidijaze: otvoreno istraživanje

(A.R. Mohammad, P.J. Giannini, P.M. Preshaw & H. Alliger: *Clinical and microbiological efficacy of chlorine dioxide in the management of chronic atrophic candidiasis: an open study,* International Dental Journal, 2004 Jun)

https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/15218896

Proizvodi tvrtke Frontier Pharmaceutical za oralnu higijenu:
https://frontierpharm.com/collections/oral-care

Proizvodi tvrtke Frontier Pharmaceutical za njegu kožu (transdermalna primjena):
https://frontierpharm.com/collections/skin-care

Jedan drugi proizvođač iz SAD-a klorovog dioksida iz dvije komponente:
https://www.oracareproducts.com/activated-clo2.html

Još jedan proizvođač iz SAD-a klorovog dioksida iz dvije komponente:
https://www.snootspray.com/collections/bulk-order-high-volume-products

Protugljivično djelovanje

Gljivica *Candida albicans* postaje sve veći problem zbog bujanja gljivičnih kolonija uzrokovanog prevelikom primjenom antibiotika i sve većom primjenom zubne protetike, pogotovo kod starijih osoba. Taj preveliki rast gljivica može uzrokovati značajne probleme sa zdravljem. U istraživanju učinka klorovog dioksida na *Candidu* objašnjen je način uništavajućeg djelovanja ClO_2, pogubnog za kolonije gljivica.

Istraživanje: Šteta na plazmi membrani stanica *Candide albicans* od strane klorovog dioksida (ClO_2)

(M.-K. Wei et al.: *Plasma membrane damage to* Candida albicans *caused by chlorine dioxide (ClO_2)*, 2008)

https://www.researchgate.net/publication/5227382_Plasma_membrane_damage_to_Candida_albicans_caused_by_chlorine_dioxide_CLO2

"...Pogledi na način oštećivanja gljivične membrane pomažu nam da shvatimo način djelovanja ClO_2."

Istraživanje s mliječnim kravama i primjene sredstva s klorovodičnom kiselinom i klorovim dioksidom (Teat Dip) pokazalo je smanjenje prisutnosti zlatnog stafilokoka za više od 90%.

Istraživanje: Germicidno djelovanje dvokomponentnog sredstva za čišćenje vimena od klorovodične kiseline i klorovog dioksida i sredstvo s natrijevim kloritom tijekom eksperimentalnog izazova uz prisutnost *Staphylococcus aureus* i *Steptococcus agalactiae*"

(Boddie et al.: *Germicidal activity of a chlorous acid-chlorine dioxide teat dip and a sodium chlorite teat dip during experimental challenge with* Staphylococcus aureus *and* Streptococcus agalactiae, 1998)

https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/9749396

"Kombinacija HCl-a i ClO_2 smanjila je infekcije koje je uzrokovala *Staphylococcus aureus* za 91,5%, a infekcije od *Steptococcus agalactiae* za 71,7%."

U preliminarnom kliničkom pokusu koji je odrađen 1982.g. liječnik je izjavio da je "Alcide (patentirani oblik klorovog dioksida) pokrenuo brzu remisiju simptoma perioralne infekcije herpesa i brzo rješavanje lezija na koži kod 15 od 16 primjena. Tim se pacijentima simptomi više nisu pojavljivali sljedećih 6 mjeseci. Također, 5-ero od 6 pacijenata sa simptomima genitalnog herpesa dogodila se brza remisija, te također nije više bilo novih pojava simptoma." To je objavljeno u znanstvenom članku "Časopisa za primijenjenu toksikologiju" (Journal of Applied Toxicology) iz 1982.g., a autori su bili M. Abdel-Rahman, S.E. Gerges i H. Alliger:

https://analyticalsciencejournals.onlinelibrary.wiley.com/doi/abs/10.1002/jat.2550020308

Protuparazitno djelovanje

U Ugandi je 2012.g. objavljeno istraživanje gdje su Međunarodni crveni križ zajedno s regionalnom organizacijom Crvenog križa, te uz pomoć skupine "Referentni centar za vodu" (Water Reference Centar) dokumentirali svoje rezultirate. Prije davanja klorovog dioksida ispitanicima je vađena krv i svim je 154 oboljelim osobama potvrđena prisutnost uzročnika malarije, parazita *Plasmodium*. Nakon što je većina primila jednu dozu, a manji broj dvije doze, nakon 48 sati i nakon posteksperimentalnog vađenja krvi, nikome više nije nađen parazit u krvi (100%-tno izliječenje od malarije). Nakon tog potvrđenog izlječenja vodstvo Međunarodnog crvenog križa je odlučilo odbaciti sve navode o izlječenju, pa je čak poreklo da se ispitivanje uopće i dogodilo!

Na žalost te velike međunarodne institucije cijelo je istraživanje filmski dokumentirano od strane nekolicine ljudi i objavljeno na internetskim platformama. Na YouTube-u je taj video nekoliko puta bio brisan, pa ako opet bude obrisan, video zapis možete pogledati na ostalim lokacijama.

YouTube: https://www.youtube.com/watch?v=WKIfzf3hDjM

Brighteon: https://www.brighteon.com/5825082196001

Telegram: https://t.me/mms_health_videos/206

LBRY.tv: https://odysee.com/@mmstestimonials:e/LEAKED-ProofTheRedCrossCured154MalariaCasesWithMMS:0?&sunset=lbrytv

Protuvirusno djelovanje

U novijem preliminarnom istraživanju bilo je obuhvaćeno 104 pacijenta (55 žena i 49 muškaraca) različite životne dobi s ozbiljnim COVID-19 simptomima i svi su izliječeni unutar 48 sati pomoću klorovog dioksida. To je istraživanje obavljeno u Ekvadoru od strane licenciranih liječnika iz "Udruženja medicinskih stručnjaka integrativne medicine Ekvadora" (Asociación Ecuatoriana de Médicos Expertos en Medicina Integrativa – AEMEMI, https://www.aememiecuador.org/videos) koji su bili odlučni da pronađu pravo rješenje za tako veliki broj ozbiljno oboljelih od korone jer je od bolesti umiralo na tisuće pacijenata:
https://16e04d42-2201-410d-9fc0-48789c1f148d.filesusr.com/ugd/6f0fc4_45b0d6b69d6246189dfcf2a28c0789eb.pdf

Jedan je hrabri liječnik izliječio sam sebe pomoću klorovog dioksida i kad se potom više drugih liječnika oporavilo zahvaljujući klorovom dioksidu, postupak je ponuđen kao alternativno liječenje, prema izboru pacijenta, ukoliko su teže oboljeli.

Svih malo prije spomenutih 104 pacijenta osjetilo je značajno poboljšanje unutar 48 sati i postiglo je potpuni oporavak. Ta je preliminarna studija obavljena uz pomoć biofizičara Andreasa Kalckera koji je dugogodišnji zagovaratelj klorovog dioksida i u tome je međunarodno aktivan.

Jedan od glavnih razloga zašto vam predstavljam sve te istraživačke podatke je da uočite kontrast između onog što dolazi iz glavnostrujaških medija gdje se spominje da je klorov dioksid toksični izbjeljivač, a u stvarnosti je klorov dioksid SIGURNA, SNAŽNA I UČINKOVITA TVAR.

Imate pred sobom tvar koju svatko može pripremiti, a kad se primjereno koristi i prema uputama, može donijeti zdravlje i izlječenje koje skoro pa niti jedna druga tvar ili postupak ne mogu. Doslovno možete koristiti klorov dioksid cijelog života za ukupno manje od 100 dolara, a trenutno se zna da liječi skoro potpuno sve, od obične prehlade do raka.

Protutumorsko djelovanje

Sjetit ćete se pionira istraživanja i industrijske proizvodnje Howarda Alligera, osnivača tvrtki Alcide i Frontier Pharmaceutical. Prijavio je 2017.g. patent koji primjenjuje klorov dioksid za liječenje raka. U opisu patenta napisao je da je eksperimentalno istraživao na miševima koji su pokazali regresiju tumora u samo 48 sati od injekcije s klorovim dioksidom! Da, dobro ste pročitali. Uspio je odstraniti tumorsku masu u manje od 48 sati:

https://www.dioxidodecloro.wiki/Alliger_Cancer%20patent%202018.pdf

U mojem 25 godišnjem radu kao njegovatelj teško bolesnih pacijenata na odjelu intenzivne skrbi nikad nisam naišao na tako čudesnu tvar poput klorovog dioksida. Nadam se kako će vam ovaj dokumentarac i ovaj priručnik pomoći da shvatite zašto je pravilno primijenjen klorov dioksid bezopasan, učinkovit i pogodan za postizanje i održavanje zdravlja kod ljudi i životinja.

I želim da ovaj dokumentarac otvori oči većem broju zdravstvenih radnika tako da se može početi raditi na više pravilnih istraživanja pomoću kojih će se jasnije vidjeti kakav zdravstveni potencijal za čovječanstvo ima ova jednostavna tvar.

Dijelim zahvalnost svim muškarcima i ženama koji su bili dovoljno hrabri i posvećeni kako bi nastavili pomagati drugima informirajući svijet o klorovom dioksidu / o MMS-u (acidificiranom natrijevom kloritu) usprkos ismijavanju, proganjanju i nepravdi.

Jednog će dana klorov dioksid promijeniti svijet i to će se dogoditi zahvaljujući njima.

Već je mnogima na bolje promijenio život.

Mi ne možemo i nećemo biti ušutkani.

www.TheUniversalAntidote.com

Ako želite naučiti kako pripremiti i kako upotrijebiti klorov dioksid, molim vas da posjetite www.TheUniversalAntidote.com.

Dodatak

Klorov dioksid je provjereni i službeni biocid – ovo je dokument s popisom svih mikroorganizama među kojima su virusi, bakterije i gljivice za koje je potvrđeno da ih ClO_2 inaktivira (u zagradi na kraju retka nalazi se broj reference za potvrdu):
https://www.prokleanservices.com/assets/images/CL02PROVEN.pdf

Bakterije:

- Bacillus anthracis Ames (30)
- Blakeslea trispora (28)

- Bordetella bronchiseptica (8)
- Brucella suis (30)
- Burkholderia mallei (36)
- Burkholderia pseudoomallei (36)
- Campylobacter jejuni (39)
- Clostridium botulinum (Botulism) (32)
- Clostridium difficile (44)
- Clostridium perfringens (Epsilon Toxin) (59)
- Corynebacterium bovis (8)
- Coxiella burneti (Q-fever) (35)
- E. coli ATCC 11229 (3)
- E. coli ATCC 51739 (1)
- E. coli K12 (1)
- E. coli O157:H7 13B88 (1)
- E. coli O157:H7 204P (1)
- E. coli O157: H7 ATCC 43895 (1)
- E. coli O157:H7 EDL933 (13)
- E. coli O157:H7 G5303 (1)
- E. coli O157:H7 C7927 (1)
- Erwinia carotovora (soft rot) (21)
- Franscicella tularensis (30)
- Fusarium sambucinum (dry rot) (21)
- Fusarium solani var. coeruleum (dry rot) (21)
- Helminthosporium solani (silver scruff) (21)
- Klebsiella pneumonia (3)
- Lactobacillus acidophilus NRRL B1910 (1)
- Lactobacillus brevis (1)
- Lactobacillus buchneri (1)
- Lactobacillus plantarum (5)
- Legionella (38)
- Legionella pneumophila (42)
- Leuconostoc citreum TPB85 (1)
- Leuconostoc mesenterpides (5)
- Listeria innocua ATCC 33090 (1)
- Listeria monocytogenes F4248 (1)
- Listeria monocytogenes F5069 (19)
- Listeria monocytogenes LCDC-81-861 (1)
- Listeria monocytogenes LCDC-81-886 (19)
- Listeria monocytogenes Scott A (1)
- Methicillin-resistant Staphylococcus aureus (MRSA) (3)

- Multiple Drug Resistant Salmonella typhimurium (MDRS) (3)
- Mycobacterium bovis (8)
- Mycobacterium fortuitum (42)
- Pediococcus acidilactici PH3 (1)
- Pediococcus pentosaceus (45)
- Pseudomonas aeruginosa (3)
- Psittacosis (Chlamydia psittaci) (58)
- Salmonella (1)
- Salmonella agona (1)
- Salmonella anatum Group E (1)
- Salmonella choleraesuis ATCC 13076 (1)
- Salmonella choleraesuis (8)
- Salmonella enterica (PT30) BAA-1045 (1)
- Salmonella enterica S. Enteritidis (13)
- Salmonella enterica S. Javiana (13)
- Salmonella enterica S. Montevideo (13)
- Salmonella javiana (1)
- Salmonella newport (4)
- Salmonella paratyphi (Typhoid Fever) (52)
- Salmonella typhimurium C133117 (1)
- Salmonella anatum Group E (1)
- Shigella (38)
- Staphylococcal enterotoxin B (56)
- Staphylococcus aureus (23)
- Staphylococcus aureus ATCC 25923 (1)
- Staphylococcus epidermidis (45)
- Staphylococcus faecalis ATCC 344 (1)
- Staphylococcus gallinarum (45)
- Staphylococcus hominis (45)
- Staphylococcus xylosus (45)
- Streptococcus mutans (45)
- Tuberculosis (3)
- Tsukamurella inchonensis (45)
- Vancomycin-resistant Enterococcus faecalis (VRE) (3)
- Vibrio cholera (53)
- Vibrio strain Da-2 (37)
- Vibrio strain Sr-3 (37)
- Yersinia enterocolitica (40)
- Yersinia pestis (30)
- Yersinia ruckerii ATCC 29473 (31)

Virusi:

- Adenovirus Type 40 (6)
- Adenovirus Human (62)
- Adenovirus Canine (62)
- Arenaviridae (Arenavirus) uključujući Gbagroube, Ippy, Kodoko, Lassa, Lujo, Luna, Lunk, Lymphocytic, Choriomeningitis, Merino Walk, Menekre, Mobala, Mopeia, Tacaribe, Amapari, Chapare, Flexal, Guanarito, Junin, Latino, Machupo, Oliveros, Parana, Pichinde, Pirital, Sabia, Tamiami, Whitewater Arroyo (54)
- Calicivirus (42)
- Canine Distemper Virus (62)
- Canine Parvovirus 8, (62)
- Coronavirus (3)
- Ebola Virus (61)
- Enterovirus including D68, D71 (60)
- Feline Calici Virus (3)
- Filoviridae (Filovirus) Marburg (54)
- Foot and Mouth Disease (8)
- Hantavirus (8)
- Hepatitis A Virus (3)
- Hepatitis B Virus (8)
- Hepatitis C Virus (8)
- Herpes Virus (62)
- Human coronavirus (8)
- Human Immunodeficiency Virus (3)
- Human Rotavirus Type 2 (HRV) (15)
- Influenza A (22)
- Influenza H1N1, H5N1 (49)
- Influenza H1N1, H1N2, H2N2, H3N1, H3N2, H3N8, H5N1, H5N2, H5N3, H5N8, H5N9, H7N1, H7N2, H7N3, H7N4, H7N7, H9N2, and H10N7 (50)
- Influenza H7N9 (51)
- Measles Virus (62)
- Minute Virus of Mouse (Parvovirus, MVM-i) (8)
- Minute Virus of Mouse (Parvovirus, MVM-p) (8)
- Mouse Hepatitis Virus (MHV-A59) (8)
- Mouse Hepatitis Virus (MHV-JHM) (8)
- Mouse Parvovirus type 1 (MPV-1) (8)
- Murine Parainfluenza Virus Type 1 (Sendai) (8)
- Newcastle Disease Virus (8)
- Norwalk Virus (8)
- Poliovirus (20)
- Rotavirus (3)

- Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS) Coronavirus (43)
- Sialodacryoadenitis Virus (SDAV) (8)
- Simian rotavirus SA-11 (15)
- Theiler's Mouse Encephalomyelitis Virus (TMEV) (8)
- Vaccinia Virus (10)
- Variola vera (Smallpox) (57)

Alge / Gljivice / Plijesan / Kvasci:

- Alternaria alternate (26)
- Aspergillus aeneus (28)
- Aspergillus aurolatus (28)
- Aspergillus brunneo-uniseriatus (28)
- Aspergillus caespitosus (28)
- Aspergillus cervinus (28)
- Aspergillus clavatonanicus (28)
- Aspergillus egyptiacus (28)
- Aspergillus elongates (28)
- Aspergillus fischeri (28)
- Aspergillus fumigatus (28)
- Aspergillus giganteus (28)
- Aspergillus longivesica (28)
- Aspergillus niger (12)
- Aspergillus ochraceus (28)
- Aspergillus parvathecius (28)
- Aspergillus sydowii (28)
- Aspergillus uniguis (28)
- Aspergillus ustus (28)
- Aspergillus versicolor (28)
- Botrytis spp. (3)
- Botrytis cinerea (47)
- Candida spp. (5)
- Candida albicans (28)
- Candida dubliniensis (28)
- Candida edax (45)
- Candida maltose (28)
- Candida parapsilosis (28)
- Candida sake (28)
- Candida tropicalis (28)
- Candida viswanathil (28)
- Chaetomium globosum (7)

- Cladosporium cladosporioides (7)
- Cryptococcus curvatus A (45)
- Cryptosporiopsis perennans (47)
- Debaryomyces etchellsii (28)
- Eurotium spp. (5)
- Fusarium solani (3)
- Lodderomyces elongisporus (28)
- Mucor circinelloides (28)
- Mucor flavus (28)
- Mucor indicus (28)
- Mucor piriformis (47)
- Mucor rademosus (28)
- Mucor ramosissimus (28)
- Mucor saturnus (28)
- Penicillium chrysogenum (7)
- Penicillium digitatum (3)
- Penicillium expansum (47)
- Penicillium herquei (28)
- Penicillium spp. (5)
- Phormidium boneri (3)
- Pichia pastoris (3)
- Poitrasia circinans (28)
- Rhizopus oryzae (28)
- Roridin A (33)
- Saccharomyces cerevisiae (3)
- Stachybotrys bisbyi (45)
- Stachybotrys chartarum (7)
- T-mentag (athlete's foot fungus) (3)
- Verrucarin A (33)
- Bakterijske spore:
- Alicyclobacillus acidoterrestris (17)
- Bacillus coagulans (12)
- Bacillus anthracis (10)
- Bacillus anthracis Ames (30)
- Bacillus atrophaeus (14)
- Bacillus atrophaeus ATCC 49337 (31)
- Bacillus megaterium (12)
- Bacillus polymyxa (12)
- Bacillus pumilus ATCC 27142 (12)
- Bacillus pumilus ATCC 27147 (11)

- Bacillus subtillis (globigii) ATCC 9372 (11)
- Bacillus subtillis ATCC 19659 (31)
- Bacillus subtillis 5230 (12)
- Bacillus thuringiensis (18)
- Clostridium. sporogenes ATCC 19404 (12)
- Geobacillus stearothermophilus ATCC 12980 (11)
- Geobacillus stearothermophilus ATCC 7953 (31)
- Geobacillus stearothermophilus VPHP (11)

Beta-laktami (porodica antibiotika):

- Amoxicillin (29)
- Amplicillin (29)
- Cefadroxil (29)
- Cefazolin (29)
- Cephalexin (29)
- Imipenem (29)
- Penicillin G (29)
- Penicillin V (29)

Protozoe:

- Chironomid larvae (27)
- Cryptosporidium (34)
- Cryptosporidium parvum oocysts (9)
- Cyclospora cayetanensis oocysts (41)
- Giardia (34)

Microsporidia:

- Encephalitozoon intestinalis (41)

Kemijska dekontaminacija sljedećih spojeva:

- Cylindrospermopsin (CYN) (25)
- Dihydronicotinamide adenine dinucleotide (24)
- Microcystin-LR (MC-LR) (25)
- Mustard Gas – Iperit (46)
- Ricin toksin (10)
- Sarin (46)
- Soman (GD) (46)
- VX (46)

Recepti za slana jela

Vrijeme pripreme: 90 minuta

Sastojci:

- 24 srednje rajčice
- 1 crveni luk narezan na kockice
- 4 režnja češnjaka, mljevena
- 1 žlica maslinovog ulja

- 1 ¾ žličice soli
- ½ žličice papra
- 1 žličica luka u prahu
- 2 žličice brezinog šećera
- ½ šalice svježih listova bosiljka
- ½ šalice punomasnog kokosovog mlijeka

Priprema:

Zagrijte pećnicu na 180 stupnjeva. Operite sve rajčice, te ih stavite u dvije staklene posude za pečenje ili obložene limove za pečenje. Na dno posuda pokapajte malo maslinovog ulja.

Pecite rajčice dok im se kora ne počne naborati i odvajati, oko 45 minuta.

Kad se rajčice dovoljno ohlade na dodir, rukama ili nožićem uklonite koricu.

U velikom loncu za juhu na maslinovom ulju propirjajte češnjak i crveni luk. Pirjajte oko 10 minuta na umjerenoj vatri, neka luk malo porumeni.

Dodajte rajčicu sa sokovima u lonac i pustite da zavrije. Smanjite vatru na laganu i kuhajte oko 25 minuta da se okusi sjedine.

Dodajte sol, papar, luk u prahu, svježi bosiljak, šećer i kokosovo mlijeko. Dobro promiješajte, a zatim maknite s vatre.

Pomoću štapnog miksera juhu pretvorite u pire dok sve ne postane vrlo homogeno. Po želji začinite s više soli ili papra.

Vrijeme pripreme: 35 minuta

Sastojci:

- 1 žlica maslinovog ulja
- 1 nasjeckani luk
- 2 šalice sjeckane mrkve
- 1 glavica cvjetova cvjetače, nasjeckana
- 4 šalice povrtne ili pileće juhe
- 2 žličice curryja u prahu
- 1 žličica češnjaka u prahu
- 1 žličica soli
- ¼ žličice papra
- ¼ šalice kokosovog mlijeka

Priprema:

U velikom loncu za juhu pirjajte luk na maslinovom ulju na umjerenoj vatri dok ne omekša, oko 5 minuta.

Dodajte mrkvu i pirjajte nekoliko minuta. Dodajte cvjetaču, juhu, curry u prahu i češnjak u prahu te pojačajte vatru. Pustite da zavrije, a zatim smanjite vatru.

Kuhajte dok povrće ne omekša. Maknite lonac s vatre i usitnite juhu uranjajućom miješalicom s metlicama ili štapnim mikserom.

Dodajte kokosovo mlijeko, sol i papar te promiješajte.

Vrijeme pripreme: 45 minuta

Sastojci:

- 4 trake pureće slanine, nasjeckane
- 6 srednjih mrkvi, nasjeckanih
- 2 mala luka, narezana na kockice
- 2 žlice paste od rajčice
- 2 režnja češnjaka, mljevena
- 1 žličica mljevenog svježeg timijana
- ½ žličice papra
- 5 šalica pilećeg temeljca
- 1 šalica suhog bijelog vina ili dodatni pileći temeljac
- 2 limenke graha, isprana i ocijeđena
- 2 limenke leće, isprana i ocijeđena
- grančice svježeg timijana, opcija

Priprema:

U loncu za sporo kuhanje pecite slaninu na umjerenoj vatri dok ne postane hrskava, povremeno miješajući. Izvadite šupljom žlicom; ocijedite na papirnatim ručnicima. Skuhajte i promiješajte mrkvu i luk u kapljicama slanine dok ne postanu hrskavo mekani, 3-4 minute. Dodajte tijesto od rajčice, češnjaka, majčine dušice i papra; kuhajte još 1 minutu.

Dodajte temeljac i vino; povećajte toplinu na srednje visoku. Kuhajte 2 minute, miješajući kako biste odlijepili smeđe komade s tave. Umiješajte grah, leću i slaninu. Pustite da zavrije. Smanjite toplinu; pirjati poklopljeno tijekom 5 minuta. Otkriti; nastavite pirjati dok povrće ne

omekša 15-20 minuta. Po želji ukrasite grančicama timijana.

Vrijeme pripreme: 30 minuta

Sastojci:

- 350 grama bezglutenskih špageta
- 2 glavice češnjaka
- ½ šalice maslinovog ulja
- 2 žlice veganskog maslačnog namaza
- ⅓ žličice soli, više ili manje prema ukusu
- ½ žličice pahuljica crvene paprike po izboru – može i više ako želite začinjenije!

Priprema:

Skuhajte tjesteninu prema uputama na pakiranju.

Dok se tjestenina kuha, ogulite češnjak i svaki češanj narežite na vrlo tanke ploške.

Češnjak stavite u veliku tavu s maslinovim uljem i pirjajte na umjereno na laganoj vatri dok ne dobije lijepu zlatnu boju. Ne želite ga prekuhati jer ako se češnjak promijeni u previše tamnu boju, morate početi nanovo jer će imati okus zagorenog.

Kad je češnjak pripremljen, ulijte oko ¼ šalice kipuće vode iz lonca za tjesteninu da se češnjak više ne pirja. Dodajte sol, maslačni namaz i pahuljice crvene paprike. Promiješajte.

Kad je tjestenina gotova, ocijedite je i dodajte u tavu. Hvataljkama izmiješajte špagete s pirjanim češnjakom tako da se sve zajedno prožme.

Poslužite uz salatu po izboru.

Vrijeme pripreme: 45 minuta

Sastojci:

- 2 ½ šalice organskih sirovih cvjetova brokule
- 2 ½ šalice organskih sirovih indijskih oraščića
- ¼ šalice organskog crvenog luka
- 2 češnja organskog češnjaka
- 1 žlica 100% čistog ulja avokada
- 1 organski jalapeno
- kokosova aminokiselina (malo)
- ½ žličice organskog mljevenog crnog papra
- ½ žličice himalajske ružičaste soli

Priprema:

Komadiće brokule i indijske oraščiće dodajte u processor hrane i obrađujte dok se ne nasjeckaju na male komadiće, pazeći da se previše ne procesiraju.

Dodajte sve preostale sastojke u istu posudu i pulsirajte otprilike 30-40 puta, ili dok se sve dobro ne sjedini i dobije mokru, mrvičastu konzistenciju.

Kušajte i prilagodite začine vašim željama. Izvadite žlicu po žlicu, čvrsto je stisnite u šaci, a zatim ih vrhovima prstiju oblikujte u male kuglice veličine zalogaja.

Opcija 1: Uživajte i ohladite sve ostatke hrane.

Opcija 2 (dehidrator): Stavite kuglice na mrežasti pladanj dehidratora i dehidrirajte približno 10-12 sati ili preko noći.

Čuvati u hladnjaku u hermetički zatvorenoj posudi.

Vrijeme pripreme: 40 minuta

Sastojci:

- 1 šalica quinoe (kvinoja)
- 1 šalica juhe od povrća
- 1 šalica crnog graha
- 1 šalica na žaru pečenih rajčica
- 1 konzerva kukuruza
- 1 žličica kima
- 1 žličica čilija u prahu
- 1 žlica maslinovog ulja
- 1 češanj češnjaka
- 1 narezani jalapeno
- cilantro (po želji)

Priprema:

U velikom loncu zagrijte maslinovo ulje, češnjak i jalapenos dok ne zamirišu (oko 1 minute).

Dodajte juhu od povrća i kvinoju te promiješajte.

Dodajte grah, rajčicu, kukuruz i začine te promiješajte da se sjedini. Pustite da zavrije.

Nakon što vam smjesa zavrije, poklopite i smanjite vatru. Kuhajte 20 minuta ili dok se tekućina ne upije.

Dodajte svježi cilantro i poslužite vruće!

Vrijeme pripreme: 25 minuta

Sastojci:

- 2 ½ šalice nasjeckane skuhane brokule
- ¾ šalice bademovog brašna
- zamjena za 2 jaja (Müller)
- kokosova aminokiselina (malo)
- 1 žličica dijon senfa
- 2 češnja češnjaka
- 2 žlice maslinovog ulja

Priprema:

Počnite tako što ćete od na pari prokuhane brokule odrezati cvjetove i izrezati ih na male komadiće. Stabljike narežite na male, tanke ploške.

U kuhači za kuhanje pomiješajte bademovo brašno, jaja, nutritivni kvasac, dijon senf i češnjak. Miješajte dok se dobro ne sjedini.

Dodajte nasjeckanu brokulu i promiješajte.

Zagrijte maslinovo ulje u tavi na umjerenoj vatri. Kad se zagrije, kutlačom nanesite tijesto na tavu kako biste oblikovali male pljeskavice. Pustite da se uštipci prže 3 minute dok ne

postanu zlatno smeđi, a zatim ih okrenite i pržite još 2-3 minute s druge strane. Nakon prženja prebacite na papirnati ubrus i ostavite na toplom u pećnici dok pečete ostatak uštipka.

Poslužite toplo s kriškom limuna.

Vrijeme pripreme: 30 minuta

Sastojci:

- 1 kilogram svježih prokulica (oko 5 ½ šalice)
- 1 žlica maslinovog ulja
- 1 mali luk, sitno nasjeckan
- 1 žlica mljevenog svježeg korijena đumbira
- 1 češanj češnjaka, mljeven
- ½ žličice soli
- 2 žlice vode
- ¼ žličice papra

Priprema:

Odrežite prokulice. Klice prepolovite po dužini, a zatim poprečno narežite na tanke ploške.

Stavite veliku tavu od lijevanog željeza ili drugu tešku tavu na srednje jaku vatru. Dodajte prokulice i kuhajući miješajte dok se klice ne počnu lagano peći, 2-3 minute. Dodajte ulje i promiješajte premaz. Umiješajte luk, đumbir, češnjak i sol. Dodajte vodu; smanjite vatru na srednju i kuhajte poklopljeno dok povrće ne omekša, 1-2 minute. Umiješajte papar.

Quinoa s graškom i lukom

Vrijeme pripreme: 40 minuta

Sastojci:

- 2 šalice vode
- 1 šalica kvinoje, isprane
- 1 mali luk, nasjeckan
- 1 žlica maslinovog ulja
- 1½ šalica smrznutog graška
- ½ žličice soli
- ¼ žličice papra
- 2 žlice nasjeckanih oraha

Priprema:

U velikom loncu zakuhajte vodu. Dodajte kvinoju. Smanjite toplinu; poklopite i kuhajte dok se voda ne upije, između 12 i 15 minuta. Maknite s vatre; promiješajte vilicom.

U međuvremenu, na velikoj tavi od lijevanog željeza ili drugoj teškoj tavi, pirjajte luk na ulju dok ne omekša, 2-3 minute. Dodajte grašak; kuhajte i miješajte dok se ne zagrije. Umiješajte kuhanu kvinoju, sol i papar. Pospite orasima.

Vrijeme pripreme: 40 minuta

Sastojci:

- gljive, grubo nasjeckane
- 1 srednji luk, nasjeckan
- 3 režnja češnjaka, mljevena
- 2 žlice maslinovog ulja
- ½ šalice juhe od bijelog vina ili povrća
- 3 rajčice narezane na kockice
- 2 šalice nasjeckanog svježeg kelja
- 1 lovorov list
- 1 žličica suhog timijana
- ½ žličice suhog bosiljka
- ½ žličice osušenog ružmarina, mljevenog
- ¼ žličice soli
- ¼ žličice papra
- 2 limenke cannellini graha, ispranih i ocijeđenih

Priprema:

U velikoj tavi pirjajte gljive, luk i češnjak na ulju dok ne omekšaju. Dodajte vino ili juhu. Prokuhati; kuhajte dok se tekućina ne prepolovi. Umiješajte rajčice, kelj i začine. Pustite da zavrije. Smanjite toplinu; poklopite i pirjajte još 8-10 minuta.

Vrijeme pripreme: 15 minuta

Sastojci:

- 200 grama tune po izboru
- 2 avokada
- sok od 1 limuna
- 1 crvena paprika
- začin od kopra
- sol i papar prema ukusu

Priprema:

Nasjeckajte papriku i presjecite oba avokada na polovice. Izvadite košticu iz avokada.

U zdjeli pomiješajte začine, papriku, limunov sok i tunu.

Dodajte tu mješavinu u polovice avokada na mjesto koštice i uživajte.

Vrijeme priprema: 40 minuta

Sastojci:

- 3 žlice pravog javorovog sirupa
- kokosova aminokiselina (malo)
- 1 žlica soka od limete
- 3 češnja češnjaka
- 180 grama fileta lososa bez kože
- sol i papar po ukusu

Priprema:

Zagrijte pećnicu na 180 stupnjeva. Poprskajte plitku posudu za pečenje raspršivačem za kuhanje i ostavite sa strane.

U maloj zdjeli pomiješajte kokosovu aminokiselinu i sok od limete.

Češnjak nasjeckajte i dodajte u zdjelu. Sastojke umutite zajedno.

Filete lososa osušite papirnatim ubrusom, pa ih stavite u posudu za pečenje, ravnomjerno raspoređene.

Smjesom prelijte filete.

Pecite 20-30 minuta, ovisno o željenoj razini pečenosti.

Vrijeme pripreme: 35 minuta

Sastojci:

- 700 grama fileta oslića
- kokosova aminokiselina (malo)
- 1 zamjena za jaja
- 2 ½ šalice kokosovih pahuljica
- ½ šalice veganske majoneze bez alergena

Priprema:

Stavite rešetke u gornju i donju trećinu pećnice i zagrijte ih na 200 stupnjeva. Dva neprianjajuća lista za pečenje obilno poprskajte sprejom za kuhanje bez glutena koji se ne lijepi.

Prerežite filete oslića na pola po dužini niz središnju liniju. Ponovno pola po dužini, a zatim prepolovite poprečno.

Umutite zamjenu za jaje u plitkoj zdjeli s 1 žličicom Tamari sosa bez glutena. Kokosove pahuljice stavite na tanjur.

Umočite riblje trakice u jaje, otresite višak, pa u kokos, pritiskom da se slijepi. Stavite na pripremljene limove za pečenje i lagano poprskajte raspršivačem za kuhanje. Pecite dok ne porumeni, a riba na dodir postane čvrsta, 15 - 20 minuta, okrećući lim za pečenje odozgo prema dolje.

Malo kokosove aminokiseline umutite s veganskom majonezom. Poslužite riblje štapiće s umakom.

Vrijeme pripreme: 40 minuta

Sastojci:

- 1 žlica maslinovog ulja
- 600 grama kilograma pilećih prsa narezanih na male komadiće
- 1 mali luk nasjeckan
- 1 crvena paprika nasjeckana
- 300 grama na žaru pečenih rajčica
- 150 grama crnog graha ocijedite i isperite
- 150 grama garbanzo graha ocijedite i isperite
- 1 šalica smrznutog graška
- 400 grama pileće juhe
- ½ šalice vode
- 1 žličica kima
- ½ žličice soli
- ¼ žličice papra
- ½ žličice čilija u prahu
- 1 žlica kukuruznog škroba

Priprema:

U velikom loncu pri umjerenoj vatri na maslinovom ulju najprije pirjajte luk, a zatim i piletinu, dok se piletina ne skuha dodavanjem vode.

Dodajte paprike, začine i rajčice te promiješajte.

Dodajte oprani i ocijeđeni grah, kukuruz, juhu i vodu te pustite da zavrije.

Smanjite vatru na srednje nisku temperaturu i kuhajte oko 25 minuta da se okusi sjedine.

U maloj posudi s poklopcem pomiješajte kukuruzni škrob i 2 žlice vode. Dobro protresite. Dodavajte čili malo po malo, neprestano miješajući da se zgusne.

Dodajte još soli, papra ili začina prema vašem ukusu.

Poslužite uz čips od krumpira ili krekere bez glutena.

Vrijeme pripreme: 30 minuta

Sastojci:

- 3 žlice ulja s visokom točkom dimljenja (kokosovo, repičino)
- ¾ šalice fino mljevenih žitarica bez glutena po želji
- ¼ šalice mješavine sitno sjeckanog povrća
- ¼ žličice mljevene slatke paprike
- 700 grama pilećih medaljona
- 1 žlica veganske majoneze bez alergena

Priprema:

Zagrijte ulje u velikoj tavi na srednje do srednje jakoj vatri.

U zdjelu srednju veličine pomiješajte mljevene žitarice, začinjenu mješavinu povrća i mljevenu papriku za dobivanje premaza. Odložiti sa strane.

Operite i osušite pileće medaljone. U drugu zdjelu prelijte piletinu s majonezom za premazivanje.

Smjesu od piletine uvaljajte u premaz od mrvica i pržite do zlatno smeđe boje.

Poslužite s umakom po želji.

Vrijeme pripreme: 50 minuta

Sastojci:

- 3 žlice ekstra djevičanskog maslinovog ulja, podijeljeno
- ½ žličice soli, podijeljeno
- ½ žličice mljevene paprike, podijeljeno
- 450 grama krumpira, prepolovljenih po dužini
- ½ šalice pileće juhe s malo natrija
- 1 veliki limun, narezan i uklonjene sjemenke
- 4 češnja češnjaka, mljevena
- 1 žlica nasjeckanog svježeg estragona
- 450 grama mesa otkoštenih pilećih bataka, bez kože
- ½ šalice pileće juhe s malo natrija
- 6 šalica bejbi kelja

Priprema:

Zagrijte pećnicu na 200 stupnjeva.

Zagrijte 1 žlicu ulja u velikoj tavi (wok) od lijevanog željeza na srednje jakoj vatri. Piletinu pospite s ¼ žličice soli i papra. Pržite, okrećući jednom, dok ne porumene s obje strane, ukupno oko 5 minuta. Prebacite na tanjur.

U tavu dodajte preostale 2 žlice ulja, krumpir i preostalih ¼ žličice soli i papra. Pržite krumpir, prerezanom stranom prema dolje, dok ne porumeni, oko 3 minute. Umiješajte juhu, limun, češnjak i estragon. Vratite piletinu u tavu.

Prebacite posudu u pećnicu. Pecite dok se piletina ne skuha i dok krumpir ne omekša, oko 15 minuta. Umiješajte kelj u smjesu i pecite dok ne uvene, 3 do 4 minute.

Vrijeme pripreme: 20 minuta

Sastojci:

- ½ kg mljevene puretine
- 3 zelena luka (nasjeckana, oko ½ šalice)
- ½ šalice isjeckane mrkve
- 3 češnja češnjaka (mljeveno)
- sol, papar
- 1 glavica zelene salate (putarica ili kristalka)
- ⅓ šalice kokosovih aminokiselina (zamjena za soja umak)
- 2 žlice maslaca od kikirikija
- ½ žlice kokosovog šećera
- ½ žlice sezamovog ulja

Priprema:

Mljevenu puretinu dodajte u veliku tavu i kuhajte na srednje jakoj vatri dok puretina ne

postane ružičaste boje (oko 5-8 minuta). Dok se puretina kuha, u maloj zdjeli pomiješajte sve sastojke za umak.

Iscijedite višak masnoće iz tave i dodajte mljeveni češnjak, zeleni luk i narezanu mrkvu u tavu te kuhajte još 2 minute. Dodajte umak u tavu i promiješajte da se premaže meso i povrće, a potom smanjite vatru i kuhajte još 2-3 minute.

Začinite i poslužite: sol i papar po ukusu. Poslužite na salati kako biste oblikovali obloge.

Vrijeme pripreme: 30 minuta

Sastojci:

- 2 žlice maslinovog ili ulja repice plus dodatno za podmazivanje
- 1 crveni luk
- 3 žličice suhe kadulje
- 2 žličice suhog miješanog bilja
- 500 grama purećeg mesa

Priprema:

Zagrijte pećnicu na 220 stupnjeva i namastite lim za pećnicu (dovoljno velik da primi sve kuglice za nadjev).

Ulijte oko 2 žlice maslinovog ulja u lonac. Dodajte luk narezan na kockice i stavite poklopac. Pirjajte na laganoj vatri oko 5 minuta, povremeno miješajući, dok luk ne omekša, ali da ne porumeni.

Kad je luk spreman, ulijte u zdjelu i dodajte pureće meso, začinsko bilje, sol i papar te dobro

promiješajte.

Smjesu podijelite na 12 dijelova i oblikujte u kuglice. Mesne kuglice stavite na namašćeni lim i kuhajte 20-25 minuta ili dok ne porumene, te budu spremni za jelo.

Vrijeme pripreme: 30 minuta

Sastojci:

- 700 grama goveđeg mljevenog mesa
- ½ čajne žličice soli
- ¼ čajne žličice papra
- ½ žličice mljevenog luka u prahu
- 2 čajne žličice Talijanskih začina
- 1 žlica sačme od lanenog sjemena
- 3 jušne žlice tople vode
- ¼ šalica zobenih pahuljica bez glutena
- ½ čajne žličice sušenog origana
- 1 žličica suhog timijana
- ½ žličice suhog bosiljka
- ½ žličice suhog ružmarina
- ½ žličice suhe kadulje

Priprema:

Zagrijte pećnicu na 200 stupnjeva.

Namočite laneno sjeme: u maloj zdjeli pomiješajte laneno sjeme i toplu vodu te ostavite 5 minuta da se zgusne u smjesu.

Pomiješajte sastojke: u veliku zdjelu dodajte sve sastojke, uključujući i mješavinu lanenih sjemenki kada je spremna; dobro promiješajte da se sjedini.

Odmjerite veliku žlicu smjese i nježno valjajte rukama kako biste oblikovali mesne okruglice.

Pecite u pećnici 20 minuta.

Recepti za slatka jela

Vrijeme pripreme: 25 minuta

Sastojci:

- 2 jušne žlice brašna od chia sjemenki
- ¼ šalice meda (otopljenog, možete koristite veganski javorov sirup)
- 3 jušne žlice otopljenog organskog palminog ili kokosovog ulja
- 2 čajne žličice vanilijinog ekstrakta bez glutena
- 2 šalice brašna bez glutena
- ½ čajne žličice soli
- ¾ čajne žličice praška za pecivo
- ½ čajne žličice sode bikarbone

Priprema:

Zagrijte ploču na srednju jačinu.

U velikoj zdjeli za miješanje umutite vodu i brašno od chia sjemenki te ostavite 2-3 minute da se zgusne. Umiješajte med i ekstrakt vanilije i potom dodajte brašno i sol, te umutite dok ne postane glatko. Zatim dodajte prašak za pecivo i sodu bikarbonu, te mutite dok se ne sjedini. Pomoću mjerice prelijte na tavu kako biste oblikovali palačinke. Pecite dok se ne pojave mjehurići i počnu iskakati na površini.

Okrenite i pecite još 1-2 minute.

Tijesto se može pripremiti u blenderu. Jednostavno dodajte sve sastojke u posudu za miješanje osim sode bikarbone i praška za pecivo, te miješajte dok ne postane glatko. Dodajte sodu bikarbonu i prašak za pecivo, miješajte dok se ne sjedini. Izlijte tijesto iz posude za miješanje za savršeno okrugle palačinke.

Vrijeme pripreme: 50 minuta

Sastojci:

- 2 jušne žlice djevičanskog kokosovog ulja
- ½ šalice čokoladnih mrvica
- ½ šalice crnog graha (običnog, neslano kuhanog)
- ½ šalice indijskih oraščića (natopljenih 4-6 sati, ispranih i ocijeđenih)
- ½ šalice vode
- 3 jušne žlice tekućeg meda
- 3 jušne žlice kakaa u prahu

- 2 jušne žlice kokosovog brašna
- ¾ jušne žlice praška za pecivo

Priprema:

Zagrijte pećnicu na 165 stupnjeva.

Nauljite dno i stranice okruglog kalupa za tortu promjera oko 15 cm ili nešto većeg, te pospite 1 žlicom kakaa u prahu.

Potom nježno zagrijte kokosovo ulje i komadiće čokolade samo da omekšaju a smjesu od čokoladnih mrvica (ne smije biti vruća) premjestite u blender velike snage. Preostale sastojke, osim praška za pecivo, dodajte u blender. Miješajte na srednje jakoj vatri dok ne postane glatko pa dodajte prašak za pecivo i miješajte na laganoj vatri 5-10 sekundi ili dok se ne sjedini. Smjesu odmah izlijte u posudu te pecite 35-40 minuta.

Izvadite kolač iz pećnice i stavite u hladnjak da se ohladi 4-6 sati. Prije nego što izvadite iz kalupa, prijeđite nožem po rubu kolača. Poslužite hladno.

Vrijeme pripreme: 35 minuta

Sastojci:

- 1 šalica nezaslađenog kokosovog mlijeka
- 1 šalica meda ili javorovog sirupa
- 2 žličice čistog ekstrakta vanilije
- ¼ šalice krumpirovog škroba
- 3 šalice nezaslađenog, srednje do sitno narezanog kokosa

Priprema:

Zagrijte pećnicu na 180 stupnjeva.

Obložite lim za pečenje papirom za pečenje ili silpat-om. U zdjeli srednje veličine pomiješajte kokosovo mlijeko, med i vaniliju dok se dobro ne sjedine. Malo po malo dodavajte krumpirov škrob, tukući da se sjedini. Dodajte kokos.

Izlijte tijesto uz pomoć žlice za svaki makaron na pripremljeni lim za pečenje udaljen najmanje pola centimetra. Prstima ili stražnjim dijelom dvije žlice za juhu utisnite svaku gomilu tijesta prema gore u oblik nalik stošcu.

Pecite u zagrijanoj pećnici na srednjoj rešetki dok ne postane čvrsta i lagano zlatna, oko 20 do 25 minuta.

Ohladiti prije posluživanja. Čuvati u hladnjaku.

Vrijeme pripreme: 35 minuta

Sastojci:

- 2 lanena jaja

Recept za lanena jaja:

- 1 žlica mljevenog sjemena lana
- 2 ½ žlice vode

Samljeti laneno sjeme i odmjeriti 1 žlicu. Pomiješajte s vodom i ostavite u hladnjaku najmanje 15 minuta.

Bilješka
Otkrio sam da ako odmjerim 1 žlicu lanenih sjemenki, samelje se do 2 žlice mljevenih lanenih sjemenki. Ali uvijek mjerite kako biste bili sigurni.

Suhi sastojci:

- 2 ½ šalice bademovog brašna
- ¾ šalice smeđeg šećera
- 1 žlica cimeta
- 1 žličica muškatnog oraščića
- 1 žličica sode bikarbone

Vlažni sastojci:

- 2 ½ šalice tikvica (isjeckane)
- ¼ šalice ulja sjemenki grožđa

Priprema:

Napravite lanena jaja. Zagrijte pećnicu na 180 stupnjeva,

Namastite kalup za muffine. Pomiješajte sve suhe sastojke, vrlo dobro, u velikoj zdjeli.

Pomiješajte sve mokre sastojke u srednje velikoj zdjeli. Vlažnim sastojcima dodajte laneno jaje. Suhim sastojcima dodajte mokre sastojke i dobro promiješajte.

Izvadite tijesto u kalup za muffine. Trebalo bi ih ispasti 12.

Pecite 22 do 25 minuta. Provjerite čačkalicom da li su pečeni.

Vrijeme pripreme: 20 minuta

Sastojci:

- 3 šalice zobenih pahuljica bez glutena
- ¼ šalice bademovog mlijeka
- 5 banana srednje veličine
- 1 šalica borovnica

Priprema:

Zagrijte pećnicu na 180 stupnjeva.

Kalup za muffine premažite uljem/masnoćom.

U posudi za miksanje pomiješajte miješalicom sva 4 sastojka i miješajte na srednjoj brzini dok ne postane gusto i kremasto, nemojte previše miješati.

Kalupe za muffine napunite do pola.

Pecite 18-20 minuta ili dok umetnuta čačkalica u središte muffina ne izađe čista.

Vrijeme pripreme: 30 minuta

Sastojci:

- 1 šalica kremastog maslaca od kikirikija
- ¾ šalice organskog šećera od trske
- 1 žlica zlatnog mljevenog brašna od lanenih sjemenki
- 3 žlice vode
- ½ žličice sode bikarbone
- ¼ žličice soli
- 1 šalica čokoladnih mrviica

Priprema:

Zagrijte pećnicu na 350 stupnjeva. U velikoj zdjeli pomiješajte mljeveno brašno od lanenog sjemena i vodu te ostavite da odstoji nekoliko minuta kako bi se mogao stvoriti gel.

Kad takva smjesa, koju nazivamo "laneno jaje," postigne konzistenciju poput jajeta, dodajte joj kremasti maslac od kikirikija, šećer, sodu bikarbonu i sol te miješajte dok se dobro ne sjedini. Umiješajte poluslatke čokoladne mrvice.

Tako pripremljenu smjesu za tijesto ohladite u hladnjaku tijekom pola sata. Zatim žlicu po žlicu tijesta oblikujte u obliku keksića stavljajući ih na nemasni papir koji ste stavili na lim za pečenje.

Pecite dok kolačići ne postanu zlatni, 12 do 15 minuta. Ovi su kolačići krhki kad su topli, pa ih ohladite oko 10 minuta prije nego ih prebacite na tanjur za posluživanje.

Vrijeme pripreme: 2 sata hlađenja, 15 min pečenja

Sastojci:

- 1 žlica mljevenog lanenog sjemena
- 3 žlice tople vode
- 2 šalice bademovog brašna
- ⅓ šalice otopljenog ekstra djevičanskog kokosovog ulja
- ½ žličice praška za pecivo
- ½ šalice kremastog maslaca od badema
- 1 ½ žličice ekstrakta vanilije
- 1 žličica mljevenog cimeta
- ½ šalice čistog javorovog sirupa
- ½ šalice poluslatke čokolade
- ½ šalice oraha sitno nasjeckanih
- ½ žličice morske soli

Priprema:

Mljevenom lanu dodajte vodu, promiješajte i ostavite sa strane. Pomiješajte ostale sastojke, a zatim dodajte natopljenu lanenu smjesu.

Pokrijte i ostavite u hladnjaku najmanje 2 sata ili duže. Potom zagrijte pećnicu na 180 stupnjeva.

Za pripremu oblika uzmite po žlicu smjese tijesta i oblikujte ih u kuglice od 2,5 cm, poravnajte ih malo rukom i stavite na lim za kolače. Pecite ih u pećnici 13 do 15 minuta dok ne porumene.

Pustite da se potpuno ohlade prije posluživanja.

Vrijeme pripreme: 50 minuta

Sastojci:

- 110 grama (¾ šalice) sirovih indijskih oraščića ili pečenih indijskih oraščića
- 110 grama (¾ šalice) makadamije (makadamski orasi)
- 30 grama (¼ šalice) sjemenki sezama
- 225 grama (1 ½ šalice) svježih datulja, bez koštica
- 1 ½ žlice sirovog kakaa u prahu (ili kakao u prahu)

Priprema:

Zagrijte pećnicu na 170 stupnjeva. Dva kalupa za pečenje obložite papirom za pečenje. Stavite sve sastojke u procesor za hranu i obradite 1 minutu ili dok orasi ne budu sitno nasjeckani, te dok se smjesa ne sjedini i postane glatka.

Drugi korak:

Dvije žličice mješavine razvaljajte u kuglu. Stavite na pripremljeni pladanj. Ponovite s preostalom smjesom kako biste napravili oko 30 kuglica. Vilicom malo poravnajte. Pecite 10-12 minuta dok lagano ne potamne (keksi će i dalje biti mekani). Ohladite na tacnama 5-10 minuta. Prebacite na rešetku da se potpuno ohladi.

Vrijeme pripreme: 15 minuta

Sastojci:

- 2 šalice biljnog mlijeka po izboru
- ¼ šalice (84 g) čistog javorovog sirupa ili meda
- 5 žlica (25 g) nezaslađenog kakaa u prahu
- 2 žličice (12 g) kokosovog brašna
- ½ šalice (80 g) chia sjemenki
- ¼ žličice soli
- šlag od voća i/ili kokosa za posluživanje (nije obavezno)

Priprema:

U posudu za mikser stavite mlijeko, javorov sirup, kakao u prahu, kokosovo brašno, chia sjemenke i sol te miksajte velikom brzinom dok ne postane glatko. Smjesa će prilično brzo smanjiti volumen, što će značiti da su chia sjemenke zgusnule tekućinu.

Podijelite smjesu u posude za posluživanje s poklopcima, poklopite i ohladite - ako volite hladan puding. Puding će se tijekom zime malo više zgusnuti, ali je gust i bogat odmah nakon miješanja. Svaki puding prelijte dodacima prema želji i poslužite.

Vrijeme pripreme: 4 sata i 30 minuta s hlađenjem

Sastojci:

- 3 srednje banane
- 1 mala kriška ananasa
- 1 žlica kokosovog maslaca ili isjeckanog kokosa

Priprema:

Narežite sve banane i stavite ih na lim za kolačiće. Stavite ih u zamrzivač barem na 4 sata.

Nakon zamrzavanja, sve banane stavite u blender, dodajte malu krišku ananasa i žlicu kokosovog maslaca (ako ga nemate, upotrijebite naribani kokos). Pomiješajte dok smjesa ne postane kremasta. Zatim ponovno stavite u zamrzivač na 30 minuta, da smjesa dobije teksturu sladoleda i poslužite ga. Količina od 3 banane je dovoljna za 2 osobe.

Vrijeme pripreme: 5 minuta i hlađenje u ledu

Sastojci:

- 4 ½ žličice soka od limuna
- 1 ¼ šalice svježih ili smrznutih nezaslađenih malina
- ¾ šalice kokosovog šećera

Priprema:

U procesoru za hranu pomiješajte sve sastojke; poklopite i obradite dok ne postane glatko. Ulijte u dvije desertne zdjele. Pokrijte i zamrznite 1 sat ili dok se rubovi ne počnu učvršćivati. Promiješajte i vratite u zamrzivač. Zamrzavajte 1 i ½ sata ili dok ne stegne. Izvadite iz zamrzivača 15 minuta prije posluživanja. Po želji ukrasite malinama.

Recepti za dječje doručke

Zobena kaša s kakaom i medom

Vrijeme pripreme: 5-10 minuta

Sastojci:

- ½ šalice zobenih pahuljica
- ½ šalice biljnog mlijeka po želji
- ½ šalica vode
- 1 žlica kakao praha
- prstohvat soli
- 1 žličica meda
- banana
- orasi

Priprema:

Zobene pahuljice, mlijeko, vodu, kakao i sol pomiješati i staviti kuhati. Pustiti da se kuha cca. 1-2 minute na laganoj vatri uz povremeno miješanje. Kada se napravila kremasta kaša dodati meda, pomiješati i servirati. Servirati uz dodatak voća i oraha.

SAVJET: za još kremastiju kašu, prije kuhanja sve sastojke za kašu staviti u blender, izmiksati i staviti kuhati. U kašu možete dodati i cimet ili neki drugi začin po želji.

Domaća granola

Vrijeme pripreme: 10 minuta

Vrijeme pečenja: 30 minuta

Sastojci:

- 2 šalice zobenih pahuljica
- ½ šalice kokosovih pahuljica (ribani kokos)
- ¼ šalice mljevenih lanenih sjemenki*
- ½ šalice sitno sjeckanih lješnjaka
- ½ šalice sitno sjeckanih badema
- ¼ šalice javorovog sirupa
- ¼ šalice kokosovog ulja (tekuće)
- 1 žličica ekstrakta vanilije
- ½ šalice suhih brusnica (ili neko drugo suho voće, sitno sjeckano)

*Lanene sjemenke možete samljeti u mlincu za kavu/začine; nikako ne kupovati gotovi mljeveni lan ili ranije samljeven

Priprema:

Zagrijati pećnicu na 150 stupnjeva. Lim za pečenje obložiti papirom za pečenje.

Pomiješati sve suhe sastojke. Ulje, sirup i vaniliju u posebnoj zdjelici pomiješati dok se ne ujedine sastojci. Pomiješati sve sastojke, prebaciti na pleh, poravnati i staviti peći u zagrijanu pećnicu 30 minuta. Pomiješati na pola pečenja. Kada je granola pečena, izvaditi iz pećnice lim, posuti smjesu suhim voćem i lagano utisnuti, te pustiti da se potpuno ohladi prije spremanja u staklenku s hermetičkim poklopcem.

Brzi beskvasni kruh od pira

Vrijeme pripreme: 15 minuta

Vrijeme pečenja: 45 minuta

Sastojci (za jednu veliku štrucu, prepoloviti sastojke za manju):

- 4 šalice pirovog brašna (500 g)
- 1 + ¾ šalice mineralne vode (400 mL)
- ⅓ šalice vode + 2 žlice mljevenih lanenih sjemenki (samljeti u mlincu za kavu ili začine)
- 2 žličice sode bikarbone
- 1 žlica maslinovog ulja
- 1 žličica soli

- 2 žlice sjemenki sezama (+ dodatno za posip)

Priprema:

Ugrijati pećnicu na 180 stupnjeva i nauljiti kalup za kruh. Pomiješati mljevene lanene sjemenke s vodom i pustiti da odstoji 10 minuta. Prvo pomiješati suhe sastojke zatim lagano dodavati mineralnu vodu i lanene sjemenke s vodom. Umijesiti u tijesto, prebaciti tijesto u kalup, malo nauljiti vrh i posipati sjemenkama sezama te staviti peći otprilike 45 minuta (ovisno o pećnici) na 180 stupnjeva. Pred kraj pečenja provjeriti s čačkalicom ili nožem je li tijesto pečeno iznutra (klasična provjera – ako izađe suha čačkalica ili nož – pečeno je). Kada je kruh pečen izvaditi ga iz kalupa i zamotati u suhu krpu.

Peciva od tapioke i sira

Vrijeme pripreme: 15 minuta

Vrijeme pečenja: 20 minuta

Sastojci:

- ¼ šalice maslinovog ulja
- ½ šalice biljnog mlijeka po želji
- 1 + ½ šalice brašna/škrob od tapioke (cca. 200 g)
- ½ šalice veganskog sira
- zamjena za jedno jaje (Müller)
- ½ žličice soli

Priprema:

Zagrijati pećnicu na 180 stupnjeva. Kalupe za muffin nauljiti. U lončiću zagrijati mlijeko, ulje I sol. U blender staviti zagrijano mlijeko i ulje te dodati tapioku. Miksati dvije minute zatim dodati umućeno jaje te miksati još jednu minutu. Dodati veganski sir te miksati još kratko. Uliti smjesu u pripremljene kalupe (pustiti malo od vrha prazno te staviti peći u zagrijanu pećnicu otprilike 20 minuta.

Heljdine palačinke (bez glutena i laktoze)

Vrijeme pripreme: 30 minuta

Sastojci:

- 1 šalica heljdinog brašna (sitno mljevenog)
- ½ žličice praška za pecivo
- prstohvat soli
- 1 šalica biljnog mlijeka
- ¼ šalice mineralne vode

Priprema:

Pomiješati brašno, prašak za pecivo i sol u zdjeli. Dodati mlijeko I pomiješati. Zagrijati tavu, dodati malo ulja i ¼ smjese. Peći s obje strane otprilike jednu minute. Pokriti svaku palačinku papirnatim ručnikom kada je gotova kako bi ostala mekana. Ponoviti dok ne potrošite smjesu.

Muffini s bananom

Vrijeme pripreme: 15 minuta

Vrijeme pečenja: 20 minuta

Sastojci:

- 1 + ¾ šalice pirovog brašna
- 2 žličice praška za pecivo
- ½ žličice sode bikarbone
- prstohvat soli
- 2 velike banane
- 4 žlice kokosovog ulja
- 4 žlice javorovog sirupa
- ½ žličice ekstrakta vanilije

Priprema:

Zagrijati pećnicu na 170 stupnjeva. Bananu zgnječiti vilicom, dodati ulje, sirup i vaniliju te pomiješati. U drugoj, većoj zdjeli pomiješati suhe sastojke. Dodati mokre sastojke suhima, te pomiješati dok se sastojci ne sjedine (ne predugo miješati). Ako je previše suho, dodati malo biljnog mlijeka. Po želji, možete dodati čokoladne kapljice ili voće (ne previše jer će pustiti sok). Staviti tijesto u pripremljene kalupe za muffine. Peći u zagrijanoj pećnici 20 minuta. Za provjeru čačkalica mora izaći suha.

Zeleni smoothie

Vrijeme pripreme: 5 minuta

Sastojci:

- 1 banana
- 1 kivi
- šaka špinata
- 1 šalica biljnog mlijeka
- 2 žlice veganskog ili kokosovog jogurta
- 1 žličica meda (ili nekog drugog zaslađivača)

Priprema:

Sve sastojke izmiksati u gusti napitak bez komadića.

Zdravi keksići s bademima

Vrijeme pripreme: 10 minuta

Vrijeme pečenja: 15 minuta

Sastojci:

- 1 šalica brašna od badema
- 1 žlica kokosovih pahuljica
- 3 žlice kokosovog šećera
- prstohvat soli

Priprema:

Pomiješati sve sastojke s 3 žlice vode u glatko tijesto. Oblikovati malene keksiće, te peći u zagrijanoj pećnici na 175 stupnjeva, otprilike 15 minuta, dok ne porumene.

Puding od prosa i kakaa

Vrijeme pripreme: 30 minuta

Sastojci:

- 1 + ½ šalice kuhanog prosa*
- 1 šalica biljnog mlijeka
- 2 žlice kakao praha
- 1 žličica cejlonskog cimeta
- 1 žličica vanilije u prahu ili ekstrakt vanilije
- 1-2 žlice zaslađivača po želji (možete staviti i višeili manje)
- prstohvat soli

*Proso skuhati tako da jednu šalicu prosa dobro operete, ocijedite te stavite kuhati s dvije šalice vode. Zakuhati, posoliti, poklopiti, smanjiti vatru te kuhati cca. 20 min, sve dok ne upije tekućinu.

Priprema:

Sve sastojke staviti u blender i miksati sve dok ne dobijete gustu kremu poput pudinga. Ako je previše gusto dodati još malo mlijeka. Probajte i začinite dodatno po želji. Servirati možete toplo ili ohlađeno.

Recepti za dječje snackove

Okruglice od batata i oraha

Vrijeme pripreme: 10 minuta

Vrijeme pečenja: 60 minuta

Za loptice:

- 1 šalica slatkog krumpira (kuhanog)
- ⅓ šalice organskog oraha (nasjeckanog)
- 2 jušne žlice meda

Za preljev:

- ⅓ šalice pecan ili domaćeg oraha (nasjeckanog)

Priprema:

Batat

Ispecite batat prema željenoj metodi. (Ja svoje volim staviti na lim za pečenje obložen papirom za pečenje i pećem ih na 180 stupnjeva oko 45-60 minuta ili dok ne omekšaju iznutra). Pustite ih da se potpuno ohlade prije nego prijeđete na sljedeći korak.

Pripremite kuglice:

Kuhani batat (nakon što se ohladio) dodajte u zdjelu srednje veličine i zgnječite ga vilicom dok ne dobijete konzistenciju "pire krumpira."

U pire od slatkog krumpira dodajte med i orahe te promiješajte dok se dobro ne sjedine. Zaslađivač i/ili začine prilagodite svojim željama.

Izvadite po žlicu smjese i nježno je oblikujte u obliku kugle. Biti će pomalo mekani, ali trebali biste ih moći oblikovati u loptice.

Pripremite preljev:

Opcija 1: Dodajte ⅓ šalice nasjeckanih oraha (za preljev) u malu zdjelu i svaku kuglicu slatkog krumpira uvaljajte u pekan ili obični orah dok ne pokrije. Lagano utisnite sve labave orahe kako ne bi otpali.

Opcija 2: Dodajte 1-2 žlice organskog cimeta i kokosovog šećera u malu zdjelu i zarolajte kuglice slatkog krumpira dok ne budu prekrivene.

Opcija 3: Ostavite ih kakve jesu.

Ispecite kuglice:

Kuglice stavite na lim za pečenje obložen papirom za pečenje i pecite na 180 stupnjeva otprilike 15-20 minuta, ili tek toliko da se zagriju.

Čips od batata

Vrijeme pripreme: 10 minuta

Vrijeme pečenja: otprilike 20 minuta

Sastojci:

- 1 batat
- 1 žlica maslinovog ulja
- Sol

Priprema:

Zagrijati pećnicu na 150 stupnjeva. Lim za pečenje obložiti papirom za pečenje.

Batat oprati, oguliti i narezati uz pomoć rezača (mandoline) za kupus na tanke šnitice. Narezani batat premazati uljem, te staviti na lim u jednom sloju. Posoliti te staviti peći u zagrijanu pećnicu 20-ak minuta. Pripazite jer vrlo brzo izgori. Izvaditi iz pećnice i pustiti da se ohladi.

Krekeri od sjemenki

Vrijeme pripreme: 30 minuta

Vrijeme pečenja: 40-60 minuta

Sastojci:

- ½ šalice lanenih sjemenki
- ½ šalice sezama
- 1 šalica suncokretovih sjemenki
- 1 šalica bučinih sjemenki
- 2 žlice psyllium ljuskica
- 2 šalice vode (po potrebi)
- Sol

Priprema:

Zagrijati pećnicu na 150 stupnjeva i obložiti lim papirom za pečenje. Pomiješati sve suhe sastojke, a zatim dodati vodu i pustiti da odstoji 20-ak minuta. Na pripremljeni lim prebaciti smjesu i poravnati špatulom. Probajte razvući smjesu u što tanjem sloju. Staviti peći otprilike 40-60 minuta (ovisno o debljini krekera; što su deblji, to se duže peku). Izvaditi iz pećnice i pustiti da se malo ohlade. Zatim narezati na oblike koje preferirate i skroz ohlađene spremiti

u posudu s hermetičkim poklopcem. Možete krekere razrezati na pola pečenja dok su još mekani, tako će imati pravilniji oblik.

Grissini od heljdinog brašna

Vrijeme pripreme: 30 minuta

Vrijeme pečenja: 15 minuta

Sastojci:

- 1 šalice heljdinog brašna
- ¼ šalice brašna/škroba od tapioke
- ½ žličice praška za pecivo
- ½ žličice soli
- 1 žlica maslinovog ulja
- ¼ šalice tople vode (možda će biti potrebno nadodati vode)

Priprema:

Zagrijati pećnicu na 175 stupnjeva. Lim za pečenje obložiti papirom za pečenje.

U zdjelu staviti brašna, prašak za pecivo i sol, pomiješati te dodati ulje i vodu. Umijesiti u tijesto, ako je potrebno dodati još malo vode.

Od tijesta uzimati pod jednake dijelove, oblikovati kuglice te kuglice razvaljati rukama u grisine (duguljaste štapiće). Pripaziti da su svi slične debljine. Staviti na papir za pečenje te staviti peći 15-ak minuta. Izvaditi iz pećnice i pustiti ih da se ohlade.

Savjet: za još bolji okus grissina, dodati suhe začine poput ružmarina, origana, papra, bosiljka, kimla, kurkume, itd..

Tostirane bučine sjemenke sa soli

Vrijeme pripreme: 15 minuta

Vrijeme pečenja: otprilike 10 minuta

Sastojci:

- 1 šalica bučinih sjemenki
- 2 žličice soli

Priprema:

U zdjelu staviti sjemenke i sol, preliti vodom te pustiti da odstoji 15-ak minuta. Zatim oprati, procijediti i staviti peći u zagrijanu pećnicu na 200 stupnjeva dok ne porumene i počnu

pucketati.

Izvaditi iz pećnice i pustiti da se ohlade.

Kokice na kokosovom i maslinovom ulju

Vrijeme pripreme: 10 minuta

Sastojci:

- 1 žličica kokosovog ulja
- 1 žlica maslinovog ulja
- ½ šalice kokica za kokice

Priprema:

U zdjelu staviti oba ulja te pustiti da se malo zagriju. Dodati kokice, poklopiti i pustiti da popucaju povremeno ih miješajući. Posoliti i servirati.

Recepti za dječja slana jela

Juha od brokule i graška

Vrijeme pripreme: 20 minuta

Sastojci:

- 2 žlice maslinovog ulja
- 5 šalica nasjeckane brokule (1 veća brokula)
- 1 šalica graška
- 1 luk
- 2 češnja češnjaka
- 4 šalice temeljca ili vode
- 1 šalica biljnog mlijeka
- 1 žličica soka od limuna
- sol i papar

Priprema:

U posudi za kuhanje zagrijati ulje i dodati nasjeckani češnjak i luk. Kuhati 3-4 minute, dok ne omekšaju. Dodati brokulu, grašak, začine i temeljac/vodu. Zakuhati, smanjiti vatru kada je zakuhalo, pokriti i pustiti da se kuha 15-ak minuta. Na kraju dodati biljnog mlijeka, svježe cijeđenog soka od limuna i po želji nasjeckanog peršina, izmiksati te vratiti kremastu juhu nazad u posudu za kuhanje i začiniti. Servirati s tostiranim kruhom i/ili nasjeckanom mrkvom.

Polpete od slanutka

Vrijeme pripreme: 15 minuta

Sastojci:

- 1 šalica kuhanog slanutka
- ¼ šalice brašna (zobeno, heljdino, pirovo...)
- 1 žlica sjeckanog peršina
- 1 naribana mrkva
- ½ žličice soli
- ¼ žličice papra

Priprema:

U zdjelu staviti sve sastojke te usitniti vilicom ili izmiksati kratko u multipraktiku/sjeckalici s 2 žlice vode. Napraviti polpete te ih peći na nauljenoj i zagrijanoj tavi, oko 2-3 minute sa svake strane. Izvaditi polpete na papirnati kuhinjski ručnik da se ocijedi višak ulja.

Keto pizza od cvjetače

Vrijeme pripreme: 25 minuta

Vrijeme pečenja: 40 minuta

Sastojci:

- 1 veća glavica cvjetače
- zamjena za jedno jaje (Müller)
- sol, papar

Priprema:

Skuhati cvjetove cvjetače na pari. Izmiksati u multipraktiku/sjeckalici, prebaciti u krpu/gazu te dobro procijediti. Procijeđenu cvjetaču pomiješati s jajem, soli i paprom te staviti na papir za pečenje, oblikovati krug te peći 40 minuta na 200 stupnjeva. Zatim dodati dodatke po želji – domaću salsu, sir, masline, bosiljak... Vratiti u pećnicu i peći još nekoliko minuta, dok se sir ne rastopi.

Punjene tikvice s povrćem

Vrijeme pripreme: 20 minuta

Vrijeme pečenja: 20-25 minuta

Sastojci:

- 2 tikvice
- 1 žlica maslinovog ulja
- 1 luk
- 2 češnja češnjaka
- 1 šalica slanutka
- 3 žlice koncentrata / paste od rajčice
- 1 žličica kokosovog šećera
- sol, papar
- svježe začinsko bilje
- veganski sir za posipati

Priprema:

Zagrijati pećnicu na 200 stupnjeva, lim za pečenje obložiti papirom za pečenje.

Prerezati tikvice na pola, po dužini. Izvaditi uz pomoć žličice meso tikvice, no pustiti uz rubove malo deblje (barem 1 cm).

Nasjeckati meso tikvica, luk i češnjak na sitne komadiće.

Na malo maslinovog ulja u tavi dodati češnjak, luk i meso tikvica. Pustiti da se pirja nekoliko minuta zatim začiniti sa soli i paprom te dodati pastu od rajčice i šećer. Po potrebi dodati malo vode.

Dodati slanutak u tavu i sve dobro pomiješati te pustiti da se kuha još nekoliko minuta. Slanutak malo zgnječiti vilicom. Napuniti izdubljene tikvice, posuti sirom te staviti peći u zagrijanu pećnicu otprilike 20-25 minuta. Kada je gotovo posipati nasjeckanim svježim začinskim biljem.

Bolonjez od leće

Vrijeme pripreme: 40 minuta

Sastojci:

- 1 šalica smeđe leće
- 1 žuti luk
- 2 češnja češnjaka
- 2 mrkve
- pola glavice većeg celera (ili cijela manja)
- sol, papar, origano (količina prema vlastitom ukusu)
- 1 šalica pasate (po potrebi dodati još)

Priprema:

Oprati leću i staviti kuhati s 2 šalice vode. Kada je voda zakuhala poklopiti i kuhati na laganoj vatri. Pred kraj kuhanja začiniti sa soli. Za to vrijeme naribati mrkve i celer te nasjeckati luk i češnjak. U dubljoj posudi na ulju popirjati češnjak te dodati luk. Kada su omekšali dodati naribanu mrkvu i celer. Začiniti te pomiješati i pirjati na srednjoj vatri nekoliko minuta (dok povrće ne omekša). Dodati kuhanu leću, pasatu i pomiješati. Kuhati još nekoliko trenutaka dok se sve ne poveže. Po potrebi dodati još pasate ili vode. Ako imate, dodajte tamari umaka (2 žličice) koji će obogatiti jelo okusom. Servirati uz smeđu rižu ili tjesteninu po želji.

Pečeni štapići od palente s tofunezom

Vrijeme pripreme: 10 minuta

Vrijeme hlađenja: 2 sata

Vrijeme pečenja: otprilike 30 minuta

Sastojci za štapiće od palente:

- 1 šalica palente
- 3 šalice vode
- ½ šalice parmezana (opcionalno)
- 2 žličice suhog origana
- ½ žličice soli

Priprema:

Zakuhati vodu sa soli, kada je zakuhala smanjiti vatru te postepeno sipati palentu uz neprestano miješanje pjenjačom. Dodati sir (ako koristite), origano i papar te miješati dok se malo ne stisne (2 minute). Prebaciti palentu u kalup te poravnati. Staviti na hlađenje minimalno 2 sata.

Zagrijati pećnicu na 220 stupnjeva, obložiti lim za pečenje papirom za pečenje. Palentu narezati na štapiće te premazati maslinovim uljem i staviti peći otprilike 30 minuta. Servirati s tofunezom ili nekim drugim umakom po želji.

Sastojci za tofunezu:

Vrijeme pripreme: 5 minuta

- 1 šalica razmrvljenog svježeg tofua
- 4 žlice soka od limuna
- 4 žlice maslinovog ulja
- 2 žličice senfa
- sol, papar (količina prema vlastitom ukusu)

Priprema:

Sve sastojke staviti u blender te izmiksati u kremasti umak. Po potrebi dodati malo vode.

Njoki od batata

Vrijeme pripreme: 30 minuta *

*ako imate pripremljeni pire od batata, ako ne, onda je dulje vrijeme pripreme

Sastojci:

- 1 narančasti batat srednje veličine (1 + ½ šalice pirea od batata)
- 1 + ¼ šalice zobenog brašna
- 1 žlica kukuruznog škroba (gustin)
- 1 žličica soli

Priprema:

Batat oprati i izbosti vilicom te staviti peći u zagrijanu pećnicu na 200 stupnjeva cca. 50 minuta. Ovisi o debljini batata. Možete ga skuhati i na pari, no onda ga ogulite prethodno i narežite na kockice. Gotov je kada je omekšao, odnosno vilica može proći kroz njega. Pustiti da se malo ohladi, oguliti te izmiksati u pire ili izgnječiti (pripazite da nema grudica). Pustiti da se potpuno ohladi.

U ohlađeni pire od batata dodati brašno i škrob, te umijesiti u glatko tijesto. Dodati brašna po potrebi. Na pobrašnjenoj površini formirati kuglu te razrezati na 4 jednaka dijela. Svaki dio izvaljati rukama u formi valjka. Rezati veličinu po želji. Ako želite male valjčiće, svaki komadić još malo rukama izrolati da sve strane budu zaobljene.

U veliki lonac staviti vode i soli, te zakuhati. U kipuću vodu dodati njoke. Nemojte sve odjednom već postupno, da se ne bi međusobno zalijepili. Kada njoki isplivaju na površinu pustiti još 30-ak sekundi da se kuhaju, zatim ih izvaditi u cjedilo i ponoviti postupak. Njoke možete malo nauljiti da se ne zalijepe u cjedilu.

Opcionalno (time dobijete krokete): kada su svi njoki kuhani, na tavi zagrijati ulje (ili maslac) te ih popržiti kratko sa svih strana. Izvadite ih na papirnati ubrus, te servirati uz omiljeni umak ili dodatke.

Recepti za dječja slatka jela

Makaroni od kokosa

Sastojci:

- 1 šalica nezaslađenog kokosovog mlijeka (ne light)
- 5 jušnih žlica meda
- 2 čajne žličice čistog ekstrakta vanilije
- ¼ šalice krumpirovog škroba
- 3 šalice nezaslađenog srednje ili sitno nasjeckanog kokosa

Priprema:

Zagrijte pećnicu na 180 stupnjeva. Obložite lim za pečenje papirom za pečenje.

U srednjoj zdjeli pomiješajte kokosovo mlijeko, med i vaniliju dok se dobro ne sjedine. Pomalo dodajte krumpirov škrob, miješajući da se sjedini. Dodajte kokos.

Stavljajte po jednu jušnu tijesta na pripremljeni lim za pečenje s razmakom od 3 cm. Prstima ili stražnjim dijelom dvije žlice za juhu oblikujte svaku gomilu tijesta prema gore u oblik nalik stošcu.

Pecite u zagrijanoj pećnici na srednjoj rešetki dok ne postanu čvrsti i lagano zlatne boje, oko 35 minuta. Ohladite prije jela. Čuvati u hladnjaku.

Domaća čokolada

Vrijeme pripreme: 5 minuta

Sastojci:

- 6 žlica kakao maslaca (kruto stanje)
- 3 žlice kokosovog šećera (može i javorov sirup ili med)
- 5 žlica kakao praha
- 1 žličica ekstrakta vanilije

Priprema:

U mlincu za začine ili kavu samljeti kokosov šećer u prah. Otopiti kakao maslac na pari, dodati kokosov šećer i vaniliju te pomiješati. Kad se sve povezalo, dodati kakao prah, pomiješati i staviti u kalup. Kalup staviti u zamrzivač da se čokolada stisne.

Savjeti:

1. Čokoladu možete obogati nasjeckanim sjemenkama, orašidima, suhim voćem,

ekspandiranom rižom ili prosom, kokosom... Kada stavite čokoladu u kalup samo posipati po čokoladi.

2. Najbolje koristiti silikonski kalup za pripremu čokolade.

Domaće granola pločice

Vrijeme pripreme: 15 minuta

Sastojci:

- 1 šalica zobenih pahuljica
- ⅓ šalice badema
- 3 žlice sjemenki suncokreta
- 1 + ½ žlice sjemenki lana
- 1 + ½ žlice sjemenki sezama
- ¼ šalice suhih brusnica
- ¼ šalice suhih marelica
- ¼ šalice maslaca od badema ili kikirikija
- 2 + ½ žlice kokosovog šećera
- ¼ šalice meda
- ½ žličice ekstrakta vanilije
- prstohvat soli

Priprema:

Zagrijati pećnicu na 175 stupnjeva. Na lim za pečenje staviti pahuljice, nasjeckane bademe, sjemenke suncokreta, lana i sezama. Tostirati kratko, oko 8 minuta, dok ne porumene. Ovaj postupak tostiranja možete preskočiti, no svakako preporučujem zbog okusa. Prebaciti u veliku zdjelu i dodati narezane brusnice i marelice.

U lončiću zagrijati na laganoj vatri maslac i med da se potpuno povežu. Pomiješati pjenjačom kako bi se povezali, zatim dodati šećer, ekstrakt vanilije i sol, te sve dobro pomiješati.

Dodati toplu mješavinu maslaca i sirupa u zdjelu sa zobenim pahuljicama i sve dobro izmiješati. Prebaciti smjesu u pripremljeni kalup (obložen papirom za pečenje ili plastičnom folijom (još je bolje koristiti silikonski kalup), poravnati te uz pomoć donjeg dijela čaše utisnuti i staviti u hladnjak na sat vremena. Izvaditi iz hladnjaka i narezati na prutiće.

Kuglice od datulja, lješnjaka i badema

Vrijeme pripreme: 10 minuta (+ 15 minuta namakanja datulja)

Sastojci:

- ½ šalice lješnjaka

- ½ šalice badema
- 1 šalica datulja
- 2 žlice kakao praha
- prstohvat soli

Priprema:

Koristite li suhe datulje potrebno ih je prethodno namočiti u vrućoj vodi 15-ak minuta, zatim dobro ocijediti. U multipraktiku / sjeckalici samljeti lješnjake I bademe. Dodati kakao prah i sol, te kratko izmiksati. Dodati datulje i miksati dok se sve ne poveže. Oblikovati kuglice i staviti u hladnjak da se stisnu.

Zdrave čokoladne kocke s čokoladnim preljevom

Vrijeme pripreme: 10 minuta

Vrijeme pečenja: 25-30 minuta

Sastojci:

- 1 + ½ šalice pirovog brašna
- 2/3 šalice kokosovog šećera
- 3 žlice kakao praha
- 1 žličica sode bikarbone
- ½ žličice soli
- 1 šalica vode
- ⅓ šalice ulja (kokosovog ili maslinovog)
- 1 žličica jabučnog octa
- 1 žličica ekstrakta vanilije

Priprema:

Zagrijati pećnicu na 180 stupnjeva. Nauljiti posudu za pečenje.

U zdjeli pomiješati brašno, šećer, kakao, sodu bikarbonu i sol. Dodati vodu, ulje, ocat i vaniliju te pomiješati da se sastojci ujedine. Staviti peći u zagrijanu pećnicu 25-30 minuta. Pustiti da se ohladi i zatim preliti po želji čokoladnim preljevom.

Čokoladni preljev

Sastojci:

- ⅓ šalice kokosovog ulja (otopljenog*)
- 2 žlice javorovog sirupa
- prstohvat soli

- ½ žličice vanilije
- ⅓ šalice kakao praha

Priprema:

Pomiješati sve sastojke pjenjačom, ne smiju ostati grudice.

*kokosovo ulje možete otopiti tako da staklenku stavite u posudu za kuhanje u kojoj je vode do pola staklenke. Kuhati dok se ulje ne otopi.

Chia puding s voćem

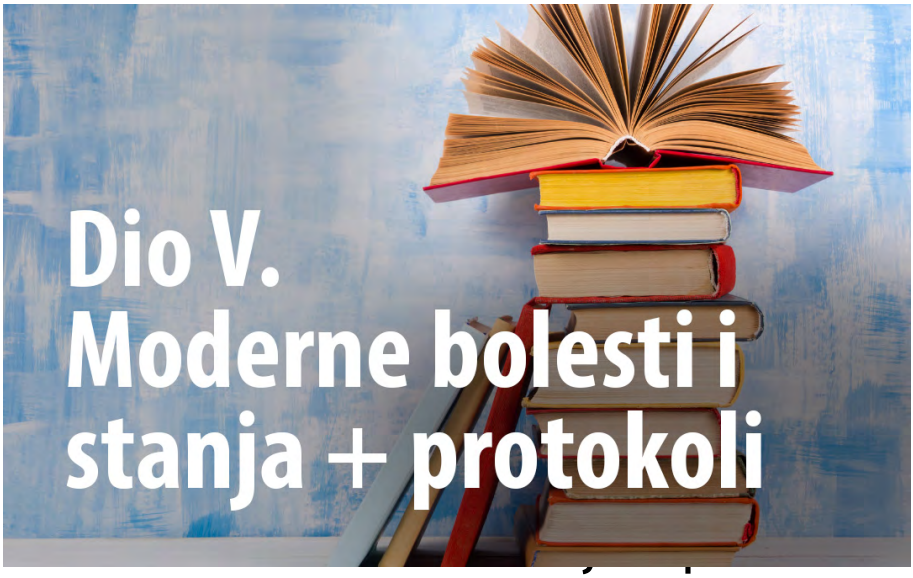
Vrijeme pripreme: 5 minuta

Sastojci:

- 2 šalice mlijeka od badema
- ½ šalice chia sjemenki
- 1 žličica ekstrakta vanilije
- 1 žlica javorovog sirupa

Priprema:

Pomiješati sve sastojke za puding u staklenci. Pustiti da odstoji 5 minuta, zatim opet pomiješati te ponoviti isti postupak miješanja još jednom. Nakon toga pustiti da odstoji minimalno 30 minuta, a najbolje je preko noći u hladnjaku. Možete dodati malo jogurta kako bi bilo još kremastije. Servirati sa svježim voćem i sjemenkama/orašastim plodovima.



Dio V. Moderne bolesti i stanja + protokoli

Podloga (uzrok) svih modernih bolesti i stanja koje moderna medicina svrstava pod autoimune i genetske je sljedeća:

1. DDT
2. Otrovni teški metali
3. Virusi
4. Bakterije
5. Zračenje

Naši protokoli su stvarani tako da pokrivaju svih pet mogućih uzroka. Izradile smo dva temeljna protokola, a koji će netko koristiti ovisi o težini stanja i progresiji bolesti.

DDT

U jednom razdoblju naše povijesti DDT se smatrao ljekovitim. Ljude se doslovno prisiljavalo da ga koriste u prehrani (DikloroDifenil-Trikloroetan). Stigao je završetkom II. Svjetskog rata na svjetsku scenu kao blagoslov, a već 1968. godine počeli su ga povlačiti kao prokletstvo. Danas znamo da je riječ o iznimno opasnoj kemikaliji. lako je u našem dijelu svijeta zakonom zabranjen, u mnogim zemljama se još uvijek koristi, što također znači da ga još uvijek udišemo htjeli mi to ili ne. Nažalost, ni posljedice široke upotrebe DDT-a do danas nisu nestale. Otrovi se prenose s roditelja na djecu.

Otrovni teški metali

Pojam teški metali obuhvaća metale čija je gustoća veća od 5 g/cm3. Čitav niz ovih metala je u obliku elemenata u tragovima neophodan, esencijalan za mnogobrojne funkcije u ljudskom

organizmu, a njihov manjak dovodi do pojave ozbiljnih simptoma. Najbolji primjeri su anemija kod manjka željeza, dijabetes kod manjka kroma ili problemi u rastu kod manjka nikla.

Najčešće je pitanje toksičnosti, odnosno ostaje jedino pitanje količine neke tvari koja dospijeva u organizam. Osobitu toksičnost pokazuju metaloorganski spojevi žive, olova, kroma i selena. Kada ove tvari jednom dospiju u naš organizam, talože se u masnom tkivu, kao i u jetri, bubrezima i mozgu, a odatle pokazuju djelovanje na biokemijske i hormonske procese, kao što su metabolizam i rast stanica, te plodnost.

Živa je posebno otrovan teški metal koji je našao svoj put do našeg mozga, raznim načinima kroz povijest, uzrokujući neurološka stanja i više vrsta bolesti. Trpite li od tikova, spazama, moždane magle, depresije ili napada panike? To su klasični simptomi trovanja teškim metalima. Autizam kod djece je najvećim dijelom uzrokovan trovanjem živom.

Virusi

Znanost nikako da se složi oko pitanja jesu li virusi živa bića ili nisu? Jesu li dio ljudskog organizma ili su izvanjska stvarnost kojoj je čovjek samo domaćin. Znanstvenica i doktorica Judy Mikovits zastupa stajalište da su virusi živa bića, uzgajani i mutirani u laboratorijima, namjerno raširenи među populacijom raznim medicinskim intervencijama. Je li spomenuta znanstvenica teoretičar zavjere? Teško. Dr. Judy Mikovits cijelu svoju karijeru je provela istražujući viruse u laboratoriju, kao što je radila i na razvoju cjepiva. Mi zastupamo jednako mišljenje da su virusi živa bića koja se hrane, ispuštaju otpad, te se se ponekad razmnožavaju preuzimajući i druge oblike koje nazivamo tumorima. Među najutjecajnijim vrstama virusa na ljudsko zdravlje svakako je Epstein-Barrov virus (EBV). Ovaj, nekada bezazlen virus, danas je mutirao u više od 60 različitih sojeva, od kojih su neki životna opasnost za čovjeka u kojem se nastane. Je li griješimo? Vjerujem da to nije moguće jer su naši protokoli u najvećoj mjeri usmjereni k uništenju virusa, a svjedočanstvima oporavaka smo dokazali koji su uistinu uzroci raznih bolesnih stanja i bolesti.

Bakterije

Različiti sojevi bakterija danas su krivci za mnoge različite simptome i stanja, uključujući prekomjerni rast bakterija u tankom crijevu (SIBO), akne, gljivične infekcije, infekcije sinusa, trovanje hranom, infekcije mokraćnog mjehura, infekcije pluća, infekcija grla i uha... *Clostridioides difficile*, *Escherichia coli*, *Streptococcus* bakterije s preko 50 različitih vrsta, MRSA, salmonela, ... samo su neke od poznatih bakterija koje čovjeku mogu prouzrokovati mnoga stanja, uključujući i smrt.

Način da održimo svoje tijelo zdravim je uništiti odnosno izgladniti bakterije, a tijelo nahraniti odgovarajućom hranom i suplementima, ojačati imunološki sustav i očistiti jetru. Zdravlje jetre istinski je ključ za zdravlje ostatka našeg tijela.

Zračenje

Nikada u povijesti nismo bili ozračeni kao danas. Radijaciju također nasljeđujemo od svojih predaka, osim što smo izloženi svakodnevno utjecaju iste. Zračenje je vodeći uzročnik raka, disfunkcije endokrinog sustava, bolesti kostiju poput osteopenije i osteoporoze, zatajenja imunološkog sustava i kožnih bolesti. To je također okidač za svaku drugu bolest koja može utjecati na vas.

Autoimuna i genetska oboljenja

Da bismo razumjeli što znači kada smo dijagnosticirani autoimunim ili genetskim oboljenjem, poslužit ću se pričom iz života. Majka gleda svoju kćer koja je pobjegla s djecom od nasilnog supruga, i umjesto da utješi svoju kćer i kaže kako nije kriva za tuđe poremećaje, majka je okrivi jer je sama birala supruga. Trebala je biti opreznija pri odabiru budućeg muža.

Kada su "moderne bolesti" doslovno eksplodirale preko noći prije nekih 50 godina, liječnici su se našli pred teškim zadatkom. Kako objasniti pacijentima što im je, s obzirom da ni sami nisu razumjeli uzroke pojave brojnih simptoma koji su nastajali izvan svakog logičnog načina objašnjenja? Nisu imali odgovore, a pacijenti su bili prestrašeni i ljuti. Morali su brzo smisliti rješenje. Tada je izraz "autoimuno" nastao i postao savršeno opravdanje za liječničko neznanje. Ako je pacijent sam kriv za svoje stanje, tada neće postavljati daljnja pitanja. Psihopatski čin protiv čovjeka. Tvrdnja "vaši geni su krivi" potpuno je jednaka. Ne tvrdim da genetske bolesti ne postoje. Nažalost, i to smo primili u baštinu radi trovanja naših predaka, ali odgovorno tvrdim da je naziv autoimuno prijevara i neistina. Naša tijela nikada ne bi napadala sama sebe. To što se pravi uzrok pokušava sakriti, ili se ne vidi, potpuno je druga priča.

Vodič kroz protokole

Sama riječ PROTOKOL označava skup pravila za pravilno čišćenje tijela. Mi ne liječimo nikog. Tijela ljudi su savršeno sposobna izliječiti se sama. Ono što mi donosimo je alat i upute za korištenje.

Naša oba protokola sastoje se od više dijelova:

1. Režim prehrane
2. Uvođenje dodataka prehrani
3. Uvođenje joda/klorovog dioksida
4. Antiparazitni program
5. Metal detoks
6. Uvođenje klorovog dioksida

Dva osnovna protokola

Naš režim prehrane je izuzetno zdrav, pogodan za djecu i odrasle, sadrže veliku većinu nutrijenata koji su tijelu potrebni za oporavak. Režim prehrane je temelj oba protokola. Imamo oko 7.000 prijavljenih oporavaka u posljednje dvije godine, ali niti jedan koji nije započeo našim režimom prehrane. Čak štoviše, svjedoci smo brojnih oporavaka nakon uvođenja same dijete, a da se niti ne odradi ostatak protokola.

Kao i svi ostali režimi prehrane, i naš režim prehrane se sastoji od nekoliko stupnjeva. Da bismo proveli pravilno čišćenje tijela, potrebno je raditi polako i bez stresa. Namirnice koje ne koristimo izbačene su s razlogom.

Gluten je izrazito hranjiv bakterijama, kao i mnogim drugim vrstama patogena.

Kazein (više vrsta mlijeka od životinja, te životinjski mliječni proizvodi) također.

Jaja su korištena u laboratorijima (koriste se i danas) za uzgoj virusa i bakterija, te su im omiljena hrana.

Industrijski šećer nije vrsta glukoze koju tijelo koristi kao gorivo, već je hranjiv patogenima.

Pojačivači okusa, emulgatori i ostali kemijski spojevi koji se nalaze u suvremenim prehrambenim namirnicama zagađuju jetru.

Alkohol je otrov i uništava stanice jetre.

Kofein je neurološki otrov drugog stupnja.

Kakao (kofein) je neurotoksin drugog stupnja i izrazito opasan za razvoj ploda u trudnoći.

Nikotin je otrov.

Voda iz vodovoda je krcata bakrom (bakrene cijevi), oblikom metala koji nam nije iskoristiv, zatim klorom koji je otrov, te raznih vrsta patogena.

Rafinirana ulja iz sjemenja biljaka su otrovna. Općenito su masnoće gorivo patogenima.

Gotova jela, osim što su pripremana u nehigijenskim uvjetima, većinom nose i uzorke sline kuhara, zajedno s njegovim patogenima u uzorku.

Svinjetina nije meso koje je dobro za čovjeka. Pankreatitis nastaje većinom radi konzumacije svinjetine.

Ribu ne koristimo jer zbog izlijevanja kemikalija u mora i rijeke, sva je riba opterećena živom.

Školjke ne konzumiramo na protokolu iz istog razloga – zbog žive.

Soja danas je GMO uzgojena, a i ona od prije utječe na hormone.

Bijela riža je nutritivno slaba.

Kukuruz također ne koristimo jer je pretežito GMO podrijetla.

Slijedi prikaz redoslijeda uklanjanja iz prehrane onog što nećemo koristiti tijekom prvih mjesec dana:

Razina 1

- jaja
- mlijeko i životinjski mliječni proizvodi
- gluten
- gazirana pića
- industrijski šećer
- (vodite računa o manjoj konzumaciji soli)

Razina 2

- Sve gore navedeno PLUS:
- svinjetina
- tuna
- kukuruz

Razina 3

- sve gore navedeno PLUS:
- ulja industrijski proizvedena (biljno ulje, palmino ulje, ulje repice, kukuruzno ulje, ulje šafranike, sojino ulje)
- soja
- janjetina
- riba i plodovi mora (osim divljeg lososa, pastrve i srdele)

Razina 4

- sve gore navedeno PLUS:
- ocat (uključujući jabučni ocat)
- fermentirana hrana (uključujući kiseli kupus i kisele krastavce, paprike…)
- kofein (uključujući kavu i čokoladu)

Razina 5

- sve gore navedeno PLUS:
- žitarice (osim prosa i zobi)
- sva ulja (uključujući i zdravija poput ulja masline, oraha, suncokreta, kokosa, sezama, avokada, sjemenja grožđa, badema, makadamije, kikirikija, lanenog sjemenja)

Bonus

- za još bolje, brže rezultate:
- u potpunosti izbacite sol i unaprijed pripremljene mješavnie začina (čisti začini su dobri)
- izbjegavajte masnoće u potpunosti jedno vrijeme

Također ograničite ili uklonite:

- alkohol
- prirodne / umjetne okuse
- kvasac
- limunsku kiselinu
- aspartam i ostala umjetna sladila
- mononatrijev glutamat (MSG)
- formaldehid
- konzervanseDo koje razine ćete ići ovisi o stanju ili bolesti s kojom se borite. Meso u mnogim slučajima možete zadržati u manjim količinama, ali ne kod oboljenja poput multiple skleroze, amiotrofične lateralne skleroze, tumora i leukemija.

Slijed jela:

Dnevni detoks jelovnik se sastoji od 5 tekućih obroka, dva do tri kruta obroka i voćnih međuobroka.

Dan započinjemo i završavamo tekućinom.

Kako izgleda prehrana tijekom jednog dana?

(Režim prehrane kreće mjesec dana prije nego počnemo uzimati suplemente i jod!)

Prvi jutarnji napitak:

- 0,33 do 0,50 litre pročišćene vode (eventualno može manje ako osoba ne može toliko popiti)
- malo limuna koji obogati vodu – limun je izrazito ljekovit.
- može se dodati i sirovi, domaći med, 1 do 2 žlice, med je antiviralan i bogat glukozom i mineralima koji su potrebni jetri i mozgu.

Prva jutarnja limunada je važna da bi se pomoglo jetri izbaciti toksine koje je izdvajala i nakupljala preko noći.

Ako netko ne može ili ne smije popiti limunadu, može umjesto limuna koristiti naranču ili neki biljni čaj.

Drugi napitak – cijeđeni sok 0,33 do 0,5 litara + suplementi

Što je cijeđeni sok?

Cijeđeni sok uvodimo pola sata nakon limunade.

Moramo popiti bistri sok jer nam pulpa nije potrebna i ne želimo dodatno opteretiti crijeva.

Sokovi su nam najvažniji dio oporavljanja na protokolu. Oni su odgovorni za podizanje imuniteta, povratak ključnih nutrijenata u tijelo i odstranjivanje patogena iz tijela.

Za početak možete kombinirati jednu do dvije vrste voća, a zatim polako uvoditi više raznog voća i povrća koje možemo cijediti. Za rad će vam trebati sokovnik za hladno prešanje, mada nije uvjet.

Osobe koje su slabije, neuhranjene, djeca osjetljivijeg zdravlja, osobe s iritacijama želuca i/ili crijeva, s gastritisom, potrebno je da krenu s jednim sokom dnevno od doslovno 1 dL, pa da se količina podiže nakon 2 dana na 2 soka dnevno od 1 dL, a tek potom na veće količine. Radite sok od jabuke i krastavaca koji neće izazivati proizvodnju kiseline. Eventualno banana i papaja, koji također mogu djelovati umirujuće na organizam; organizam se mora polako privikavati.

Osobe koje imaju jače kožne reakcije, pokazuju jaku zaraženost i reakcije detoksa, posebno trebaju ići polako. Doslovno ako treba i tjednima hraniti se samo sokovima, malo, pomalo (i uz hranu) sve dok se ne dostigne spremnost za idući korak – suplemente.

Ponekad osobe s epilepsijom također imaju prolongirani početak glede režima prehrane, sokova i jako sporog uvođenja suplemenata.

Prijedlog – dobro je kroz dan, osobito na početku protokola, češće koristiti sok od jabuke jer je jabuka izrazito ljekovita za jetru.

Iskoristite sezonsko voće, dobro ga operite i ogulite koru ako je tretirano pesticidima.

Šumsko voće je jako dobro jer ima sposobnost povlačenja teških metala, štiti tijelo od stresa (može i smrznuto ako je brzo smrznuto).

Kelj, blitva i špinat se mogu cijediti, ali je potrebno odstraniti središnju žilu.

Zbog upita nekih osoba napominjem da se mogu koristiti i krastavac, aloe vera, kokosova voda koji su sve važan izvor mineralnih soli.

Nužni suplementi koji idu u sokove odmah na protokolu (napisani su svi, a kojih će biti u više sokova tijekom dana; poslije će biti objašnjeno točno kada slijede ostali).

Kupuju se oni suplementi koji su predviđeni za odrasle i doziraju se prema uputama za odrasle i za djecu.

Ne kupovati proizvode na kojima piše "*for kids*" (za djecu) ili "mega doze."

Ne kupovati proizvode koji sadrže više suplemenata u jednom proizvodu, dakle nije dobro uzimati kombinirane proizvode tipa "suplement + suplement".

Uvoditi jedan po jedan suplement, odnosno svaki dan ili svakih par dana pridružiti po jedan novi suplement. Tako možete promatrati reakciju organizma na nj. Ako neki suplement izazove takozvanu Herxheimerovu reakciju (u nastavku "herx reakcija"), potrebno je smanjiti dozu i postupno tijekom protokola ponovno pokušati podići do pune doze.

Zapravo, nuspojava na suplemente neće biti iz razloga što koristimo čiste i prirodne suplemente (čak i u slučaju jačih suplemenata poput joda ili klorovog dioksida), već imamo reakciju organizma a to je herx reakcija. Ako neki suplement izazove herx, potrebno je dozu smanjiti za trećinu ili za pola i postupno u protokolu dizati do pune doze, kroz tjedan, dva ili tri…

Herxheimerova reakcija

Ako se dogodi ta herx reakcija (Herxheimerova reakcija), to je reakcija koja se stvara kao reakcija na detoks dok se podižu suplementi ili primjerice kapi joda ili klorovog dioksida (CD-a) i manifestira se poput primjerice osipa, crvenila, blijedila, ili rjeđe mučnine, proljeva i povraćanja. To nije nuspojava! Herx reakcija se, kada se uvede jod, također može dogoditi. To onda mogu biti tikovi, nervoza, ispadi, pojačano mokrenje, osip, crvenilo, zažarene uši, mučnina i proljev. To nije nuspojava korištenja joda, nego se najednom uništava previše patogena pa se tijelo pokušava osloboditi toksina jer još nije otpustilo ono što je "uginulo" te se zbog toksina koji su prešli u krv dobiva ova reakcija. Dozu smanjite za trećinu ili pola ako je riječ o suplementima koji idu uz hranu ili za kap do dvije ako je riječ o jodu ili CD-u. Za to vrijeme će se jetra uspjeti izboriti s toksinima i izbaciti ih.

Jetra štiti sve preostale organe jer se u njoj kratkotrajno zadrže svi toksini koje smo unijeli u tijelo ili koji su produkt parazita, virusa, bakterija i gljivica. No, sve što je jetra pohranila u sebe, ponekad ne može izbaciti. Primjerice, živa i ostali teški metali ostaju u tkivu jetre. Sve vrste parazita se hrane živom, stoga oni ulaze i u jetru. Zato je za jetru važno da dobiva jači unos tekućina kako bi izbacila ono što tijelu ne treba, a da se istovremeno obnovi. Ako jetra to više ne može činiti, dolazi do problema s bubrezima, nadbubrežnom žlijezdom, štitnjačom i crijevima. Tu jod ima veliku funkciju jer čisti jetru. Zapravo, kada dođe do herx reakcije, dolazi do zastoja u radu jetre. Zato ona podiže razinu svojih enzima što se manifestira kroz zastoj drugih organa, te se primjerice uočava kroz simptome mučnine, proljeva i/ili povraćanja. Zbog toga se detoks radi postupno i polako da bi se dalo vremena jetri da se prilagodi.

Odrasli koriste preporučene doze iz naših protokola, uz dogovor sa svojim liječnikom opće prakse. Djeca koriste doze ovisno o uzrastu. Djeca između 1. i 3. godine koriste ¼ preporučene doze za odrasle. Djeca uzrasta 3. do 6. godina ⅓ preporučene doze za odrasle. Djeca od 6. do 9. godina koriste ½ doze za odrasle, a djeca od 10 godina i više većinu suplemenata koriste po preporučenoj dozi za odrasle, ali i ovisno o njihovoj težini.

Klorov dioksid se koristi ovisno o težini djece i odraslih. Djeca započinju s kapima podijeljenima na ⅛ kapi. Odrasli ovisno o stanju započinju poput djece ili s jednom kapi na čašu vode.

Priprema kapi klorovog dioksida i doziranje

CD (klorov dioksid) je potrebno raditi kod kuće jer se dobije od spoja natrijevog klorita ($NaClO_2$) i klorovodične kiseline (HCl). Jedna kap natrijevog klorita i jedna kap klorovodične kiseline = 1 kap klor dioksida. 1+1= 1.

Trebat će vam vinska čaša na stalak, staklena baby boca s oznakama do 240 ml, čepom, pročišćena voda (može destilirana, iz Britta uređaja ili flaširana kupovna voda). U čašu na stalak kapnite 1 kap $NaClO_2$ i jednu kap HCl da se sjedine i čekate 60 sekundi dok se ne pretvori u 1 kap klorovog dioksida (primijetiti ćete žućkastu boju i intenzivan miris). Imajte na umu da je klorov dioksid siguran za upotrebu u vodi, ali u plinovitom stanju je otrovan, zato nemojte udisati dok isparava. Odlijete u čašu malo vode iz boce i vratite sve zajedno u bocu koju dobro začepite jer CD hlapi. Sad imate 240 ml tekućine i 8 doza od po 30 ml u boci. S obzirom da u tijelu djeluje samo 45 minuta, potrebno je dozirati svakih 45 minuta do sat vremena. Kad odlijete 30 ml u staklenu čašu da date djetetu ili popijete sami, slobodno dodajte na to još vode. U čaši će uvijek biti ⅛ kapi koliko god vode dodali, a dodavanjem vode činite da se CD dobro raspršio po tijelu. S obzirom da se u djeci nalaze gadni virusi, što više dnevnih doza, to bolje. Kad potrošite jednu bocu, napravite novu. Možete i do 20 doza dnevno slobodno, čak i 5-6 dvostrukih od 60 ml preko dana. Ne treba ga odvajati ni od jela ni sokova, možete ubaciti 60 ml i u sok. Ako dajete sokove koji imaju visoku razinu vitamina C, koji je antioksidant, takav će sok blago poništiti djelovanje CD-a, slobodno možete uliti dvostruku dozu. Prvi dan sve boce radite s jednom kapi CD-a. Dižite kapi svaki treći dan. Znači nakon 3 dana stavite 2 kapi $NaClO_2$ + 2 kapi HCl, i dobijete 2 kapi CD-a. Uvijek jednako iz obje bočice. Bocu držite u ormariću daleko od sunčeve svjetlosti jer na suncu hlapi 10 puta brže.

Doziranje

DOZIRANJE PREMA KG OSOBE	BROJ KAPI	DOZIRANJE PREMA KG OSOBE	BROJ KAPI	DOZIRANJE PREMA KG OSOBE	BROJ KAPI
11	8	28	17	45	25
12	9	29	18	46	25
13	9	30	18	47	25
14	10	31	18	48	25
15	10	32	19	49	25
16	11	33	19	50	25
17	11	34	19	51	26
18	12	35	20	52	26
19	12	36	20	53	26
20	13	37	21	54	27
21	13	38	21	55	27
22	14	39	21	56	27
23	14	40	22	57	28
24	15	41	22	58	28
25	16	42	23	59	28
26	16	43	23	60	29
27	17	44	24		

Minerale suplementiramo svakodnevno jer klorov dioksid osim što ubija patogene, neutralizira toksine, smiruje upale, ali i ispire minerale (metale) iz tijela. Minerali su jako važni za sve tjelesne funkcije, osim kad se radi o živi i aluminiju iz cjepiva, ili prekomjernim nakupinama nekog metala. Magnezij, cink i selen je potrebno obavezno suplementirati, a bilo bi dobro kupiti bočicu "Mineral traces" ili "Humic fulvic" koje imaju i ostale minerale u tragovima i suplementiraju se na kapi, navečer nakon zadnje doze CD-a.

Jod

Doktor medicine David Brownstein, autor knjige "Iodine: why you need it, why you can't live without it," član je Američke akademije obiteljskih liječnika (American Academy of Family Physicians) i primjenjuje najbolje iz područja zapadne i prirodne medicine. U svojoj je knjizi napisao da od svih elemenata koji su esencijalno važni za čovjeka, da je jod najmanje objašnjen i ljudi ga se boje bez opravdanog razloga. Istovremeno je najsigurniji element za korištenje, čak i ako se radi o visokim dozama u dužem vremenskom periodu. Oba oblika, jod i jodid, su potrebni da bi nam tijela optimalno radila, svakom organu jednako. Prema istraživanjima, jod koji se primjenjuje u pravovaljanim količinama rezultira izbacivanjem toksičnih metala poput žive i aluminija, fluora i bromida iz tijela. Dodatak prehrani s jodom koji koristimo na protokolu je uglavnom nascentni (atomarni) jod (engl. Nascent Iodine), a Detoxadine je poznat i kvalitetan brand. Lugolova otopina ima manju apsorpciju od nascentnog joda, ali je također možete koristiti, po mogućnosti originalna Lugolova otopina od 2,5% ili 5%.

Metal detoks

Zeolit je prirodan materijal i u tijelu se ponaša poput magneta za toksine. Privlači toksine, metale i parazite koji se zatim putem mokraće i stolice iznosi iz tijela. Ali prirodni zeolit u prahu nikad nije potpuno čist. Većinom sadrži popriličnu količinu žive i ostalih teških metala koje također unesemo u tijelo ako koristimo zeolit u prahu. Da bi se pročistio, potrebno ga je laboratorijski obraditi. Tako je nastao zeolit u nano česticama ili tekući mikronizirani zeolit u nano česticama. Potpuno čist, inertan i siguran za tijelo. Toliko malen da ga tijelo bez problema izbaci preko bubrega zajedno s metalima koje privuče. Najsigurniji način detoksa od teških metala je korištenje zeolita u nano i mikro česticama.

Dodavanjem sljedećih namirnica u vašu prehranu i uz napor da ih svakodnevno konzumirate, očistit ćete svoje tijelo od teških metala. To su: korijander, divlje borovnice, spirulina, prah soka ječmene trave i prah atlantske dulse. Kombiniramo ih uz sokove, u *smoothy*-jima ili uz obroke. Važno je koristiti bar tri navedene namirnice, a za najbolje i najbrže rezultate dobro je koristiti svih pet svakodnevno.

Korijander (lat. *Coriandrum sativum*, eng. Cilantro) zalazi duboko u teško dostupna mjesta, izvlačeći metale i sigurno ih iznoseći iz tijela. Možete ga dodavati u svježem obliku sokovima ili jelima, ali i u obliku bezalkoholne tinkture.

Divlje borovnice također možete koristiti svježe ili u obliku praha i sokova. Snažni antioksidanti u divljoj borovnici pomažu u preokretu svih oksidativnih oštećenja zaostalih uklanjanjem teških metala.

Spirulina izvlači teške metale iz mozga, središnjeg živčanog sustava i jetre. Koristite havajsku spirulinu radi čistoće iste.

Atlantska dulsa, osim žive, ova jestiva morska trava veže se i za olovo, aluminij, bakar, kadmij i nikl.

Prah soka ječmene trave priprema živu za potpunu apsorpciju od strane spiruline.

Antiparazitni program

Koristimo prirodne antibiotike koji jednako dobro djeluju na bakterije i viruse.

Mačja kandža u obliku bezalkoholne tinkture, zasigurno je najsnažniji prirodni antibiotik. Potpuno je sigurna za upotrebu za djecu i odrasle, posebno preporučnjiva za PANDAS (snažnu virusnu infekciju kod autista) oboljele.

Ekstrakt lista masline je još jedan fantastičan prirodni antibiotik sa širokim spektrom djelovanja. Ekstrakt lista masline sadrži važne sastojke gorkog monoterpenskog glukozida – oleuropeina, kalcijevog enolata i oluropezida. Ovo su najaktivniji spojevi koji imaju snažan terapeutski učinak.

Ulje divljeg origana eliminira preko 30 poznatih bakterija učinkovito.

Čičak u obliku bezalkoholne tinkture ili čaja je najmoćnije oružje u borbi protiv svih vrsta kancerogenih stanica.

Antiparazitni program započinjemo nakon uvođenja joda, postupno povećavajući doze do preporučene u odnosu na dob. Radimo ga 20 dana u mjesecu uz narednih 10 odmora. U prvoj pauzi uključujemo metal detoks.

Osnovni protokol s jodom za odrasle

Jutra započinjemo s pola litre limunade (0,33 litre je ok) + domaći, sirovi med. Zatim nakon pola sata krećemo s prvim cijeđenim sokom. Cijedimo bistre voćne i povrtne sokove uz pomoć sokovnika na hladnu prešu. Minimalna doza je pola litre cijeđenog soka bez dodane vode 3 puta dnevno. Suplementaciju uzimamo uz sokove ili u sokovima, osim par sitnica uz ručak. U jedan sok se mogu dodati SVI suplementi jer jedno drugome ne mogu mijenjati kemiju. Na dijeti i sokovima ste prvi mjesec bez dodavanja suplementacije! SOKOVI SU IZNIMNO VAŽNI!

Sa suplementacijom krećemo nakon mjesec dana, i dodajemo svakodnevno po jedan novi suplement (ne sve isti dan!):

- cink 2 pipete dnevno (u obliku tekućeg cinkovog sulfata) ili cinkov pikolinat u kapsulama 60 mg dnevno
- selen – 100 µg
- vitamin C – 3 do 4 grama dnevno podijeljeno u 3 doze, Mikro C je dobar oblik, liposomalni vitamin C također.
- melisa (list matičnjaka) – bezalkoholna tinktura 3x 1 ml dnevno
- sladić – 3 x 1 ml dnevno (2 tjedna uzimati, a zatim 2 tjedna pauze)
- aminokiselina lizin – u prahu 3 x mala žličica dnevno, kapsule 3 x dnevno 1 do 2 kapsule od 500 mg (možete uzimati do 2.500 mg dnevno)
- magnezij – u glicinat obliku po mogućnosti, 2 x 2 kapsule dnevno
- vitamini B kompleksa – 1 kapsula dnevno

EPA i DHA (ne od ribe) – 1 kapsula dnevno uz ručak ili večeruNakon prvog miješanog soka ujutro jedemo voće. Pazimo da uzmemo u sebe ponešto svakih 2 sata (u prosjeku) jer nam je cilj održati razinu glukoze u krvi jednakom tijekom cijelog dana. Med je dozvoljen, javorov sirup, datulje i orašasti plodovi ali nemojte pretjerivati, jesti banane obavezno. Zatim puno cijeđenog celera ili soka od krastavaca…

Doručak nakon 2 sata ako nismo od voća napravili kompletni obrok. Doručak je već određena konkretnija hrana za oni koji žele jesti doručak, ali svakako sastavljen od dopuštenih namirnica na protokolu.

Međuobrok između doručka i ručka – drugi prešani sok i sva suplementacija koju smo za taj dan odlučili uzimati 3x dnevno. Nakon sat vremena slijedi ručak. Uz ručak suplementiramo:

- vitamin B12 (oblika metilkobalamin i adenozilkobalamin) – 1 ml ili jednu kapsulu uz obrok
- metil folat (5 MTHF) – 1 kapsula od 5 mg uz obrok
- vitamin D3 (iz biljnih izvora) – 4.000 do 5.000 IU dnevno (u ljetnim mjesecima je dovoljno 1.000 IU dnevno)

Zatim međuobrok između ručka i večere je treći prešani sok, jedemo voće i završavamo suplementaciju.

Večera lagana.

Dan završavamo ljekovitim čajem poput čaja od korijena čička, sušenog matičnjaka (melise), metvice, ploda šipka sa cvijetom hibiskusa…

Jod uvodimo nakon mjesec dana dijete i suplementacije. Počinjemo s 1 kapi u vodi nakon doručka ili ručka. Ako imamo nascentni jod s internetske stranice "Good health naturally" (https://goodhealthnaturally.com), maksimalno je 6 kapi dnevno, nascentni jod "Detoxadine" je također dobar – 6 kapi je također maksimalno dnevno, a kod Lugolove otopine od 2%, maksimalno je 15 kapi.

Tek kad smo na punoj dozi joda započinjemo s antiparazitnim programom. Antiparazitni

program započinjemo mačjom kandžom. Maksimalna je doza 3 x 1 ml dnevno dodano sokovima. Počinjemo s par kapi 3x dnevno pa polako podižemo kapi do 3 x 1 ml. Antiparazitni program radimo 20 dana u kontinuitetu, zatim 10 dana pauze, opet 20 dana, uz jod, dijetu i suplemente. Antiparazitni program radimo minimalno 6 mjeseci navedenim ciklusima uzimanja i pauziranja.

Idući mjesec dodati i tinkturu čička, 3 x 1 ml dnevno, uz mačju kandžu. Treći mjesec dodamo i tinkturu lista masline, 3x dnevno po 1 ml. Sve tinkture su dostupne preko "Soria natural" (https://www.sorianatural.com) i Amazon-a.

Nakon prvog dvadesetodnevnog ciklusa u kojem koristimo mačju kandžu ulazimo u pauzu od 10 dana te u toj uvodimo i detoksikaciju od metala (metal detoks) koji ćemo raditi narednih barem godinu dana u kontinuitetu bez pauza. Koristiti zeolit u nano česticama po izboru.

Kada krenemo s kapima zeolita u nano česticama (2 x 6 kapi dnevno – ujutro i poslijepodne, u usta) dodat ćemo i havajsku spirulinu, atlantsku dulsu, prah soka ječmene trave, korijander i prah šumskih divljih borovnica u 3 dnevna soka. Upute o doziranjima nalaze se na pakiranjima. Internetska trgovina i proizvođač Vimergy ima svih 5 komponenti, a takvi se proizvodi mogu naći u trgovinama zdrave hrane ili na Amazonu.

Slobodno dodati CD po želji poput jednog suplementa nakon 3-4 mjeseca. Jednu aktiviranu kap u 240 ml vode, pa dodavati u sokove, čaj, vodu po 30 ml, 10 do 16 puta dnevno. Dizati kap više svaka tri dana do maksimalnih 60 kapi (kasnije prijeđete na kap na čašu vodu, pa dižete sve do 5-7 kapi po čaši). Dodati i Mineral drops ili Ocean 21 (www.calivita.hr) uz CD (Aquarius pro life, Eco Feferon).

Osnovni protokol s klorovim dioksidom za odrasle

(Većinom dobar izbor u slučaju ALS-a ili zloćudnih tumora i leukemija, slobodno se može koristiti uz terapije preporučene od strane liječnika)

Jutra započinjemo s pola litre limunade (i 0,33 litara je ok) + domaći, sirovi med. Zatim nakon pola sata krećemo s prvim cijeđenim sokom. Cijedimo bistre voćne i povrtne sokove uz pomoć sokovnika hladnog prešanja. Minimalna doza je pola litre cijeđenog soka bez dodane vode 3x dnevno. Suplementaciju uzimamo uz sokove ili u sokovima, osim par sitnica uz ručak. U jedan sok se mogu dodati SVI suplementi jer jedno drugome ne mogu mijenjati kemiju. Na dijeti i sokovima ste prvi mjesec bez dodavanja suplementacije! SOKOVI SU IZNIMNO VAŽNI!

U ovom protokolu uvodite klorov dioksid prije uvođenja suplementacije. Ostaju kao obroci jutarnja limunada i dva dnevna soka od pola litre. Klorov dioksid započinjete koristiti u dječjim dozama na ⅛ kapi u 240 ml pročišćene vode što je jednako 8 dnevnih doza po 30 mililitara. Možete povećati do 16 dnevnih doza. Ne trebate vremenski odvajati od obroka, ali ga odvojite od suplementacije koju ćete u ovom protokolu uzimati na kad se dostigne puna dozi CD-a, i to

isključivo navečer.

Sa suplementacijom krećemo nakon što smo postigli punu dozu CD-a, ne zaustavljajući CD, i dodajemo svakodnevno po jedan novi suplement (nikako ne sve suplemente isti dan!):

- cink – 2 pipete u obliku tekućeg cinkovog sulfata ili cinkov pikolinat u kapsulama 60 mg na večer
- selen – 100 µg na večer
- vitamin C – 2 grama dnevno na večer, Mikro C je dobar oblik, liposomalni vitamin C također
- melisa (matičnjak) – bezalkoholna tinktura 3 x 1 ml dnevno
- sladić – 3 x 1 ml dnevno (uzimati 2 tjedna, zatim 2 tjedna pauze)
- aminokiselina lizin – u prahu 3x mala žličica dnevno; kapsule 3x dnevno 1 do 2 kapsule od 500 mg (možete do 2.500 mg dnevno)
- magnezij – u obliku glicinata po mogućnosti, 2 kapsule na večer
- vitamini B kompleksa – 1 kapsula dnevno uz obrok
- EPA i DHA (bez ribe) – 1 kapsula dnevno uz ručak ili večeru

Nakon prvog miješanog soka jedemo voće. Pazite da unesete neku hranu svakih 2 sata (u prosjeku) jer nam je cilj održati razinu glukoze u krvi jednakom tijekom cijelog dana. Med je dozvoljen, javorov sirup, datulje i orašasti plodovi također, ali nemojte pretjerivati, jesti banane obavezno. Puno cijeđenog celera, krastavaca…

Doručak nakon 2 sata ako nismo od voća napravili kompletni obrok.

Uz ručak suplementiramo:

- vitamin B12 (oblika metilkobalamin i adenozilkobalamin) – 1 ml ili jednu kapsulu uz obrok
- metil folat (5 MTHF) – 1 kapsula od 5 mg uz obrok
- vitamin D3 (iz biljnih izvora) – 4.000 do 5.000 IU dnevno (u ljetnim mjesecima je dovoljno 1.000 IU dnevno)

Zatim međuobrok između ručka i večere je drugi prešani sok i jedemo voće.

Večera lagana.

Dan završavamo ljekovitim čajem poput čaja od korijena čička, sušene melise, metvice, šipka s hibiskusom uz suplementaciju.

Jod uvodimo nakon mjesec dana dijete i suplementacije. Počinjemo s 1 kapi u vodi nakon doručka ili ručka. Ako imamo nascentni jod s internetske stranice "Good health naturally" (https://goodhealthnaturally.com), maksimalno je 6 kapi dnevno, nascentni jod "Detoxadine" je također dobar – 6 kapi je također maksimalno dnevno, a kod Lugolove otopine od 2%, maksimalno je 15 kapi.

Na punoj dozi joda započinjemo antiparazitni program. Antiparazitni program započinjemo s

mačjom kandžom. Maksimalna je doza 3 x 1 ml dnevno dodano sokovima. Počinjemo s par kapi 3x dnevno pa polako podižemo kapi svakodnevno do 3 x 1 ml. Antiparazitni program radimo 20 dana u kontinuitetu, zatim 10 dana pauze, pa opet 20 dana, uz jod, dijetu i suplemente. Antiparazitni program radimo minimalno 6 mjeseci.

Idući mjesec dodati i tinkturu čička, 3 x 1 ml dnevno, uz mačju kandžu. Treći mjesec dodamo i tinkturu lista masline, 3 x 1 ml dnevno. Sve tinkture su dostupne preko "Soria natural" (https://www.sorianatural.com) i Amazon-a.

Nakon prvog dvadesetodnevnog ciklusa u kojem koristimo mačju kandžu ulazimo u pauzu od 10 dana I uvodimo metal detoks koji ćemo raditi narednih barem godinu dana u kontinuitetu bez pauza. Koristiti zeolit u nano česticama po izboru.

Kada krenemo s kapima zeolita u nano česticama (2 x 6 dnevno – ujutro i poslijepodne, u usta) dodat ćemo i havajsku spirulinu, atlantsku dulsu, prah soka ječmene trave, korijander i prah šumskih divljih borovnica u 3 dnevna soka. Upute o doziranjima nalaze se na pakiranjima. Internetska trgovina i proizvođač Vimergy ima svih 5 komponenti, a takvi se proizvodi mogu naći u Bio&Bio dućanima ili na Amazonu.

Protokoli ovisno o stanju

Autizam i ADHD - djeca (uzrast 6 godina)

Protokol s jodom

Režim prehrane - razina 4

Jutra započinjemo čajem ili sokom od jabuke, može i limunada s domaćim medom. Zatim nakon pola sata krećemo s prvim cijeđenim sokom. Cijedimo bistre voćne i povrtne sokove uz pomoć sokovnika hladnog prešanja. Minimalna doza je 0,25 litara cijeđenog soka bez dodane vode 3x dnevno. Suplementaciju uzimamo uz sokove ili u sokovima, osim par sitnica uz ručak. U jedan sok se mogu dodati SVI suplementi jer jedno drugome ne mogu mijenjati kemiju.

Uz prvi sok uzimamo:

- cink – 15 mg dnevno u obliku cinkovog pikolinata (kapsule), ukoliko je u tekućem obliku cinkovog sulfata tada uzimati 2 x 0,5 ml dnevno
- selen – 50 µg svaki drugi dan
- vitamin C – 2 grama dnevno podijeljeno u 3 doze
- melisa (list matičnjaka) – bezalkoholna tinktura ili kapsule, 3 x 0,5 ml dnevno
- sladić – bezalkoholna tinktura ili kapsule, 3 x 0,5 ml dnevno (dva tjedna, zatim dva tjedna pauza)
- aminokiselina lizin – 3 x ⅓ žličice dnevno ili 2 kapsule od 500 mg
- magnezij – u obliku magnezijevog glicinata ili NeuroMag Life Extension, oba se

doziraju 3 x 1 kapsula dnevno
- GABA (gama aminobutirična kiselina) – 2 do 3 kapsule dnevno (750 mg dnevno)
- melatonin – 5 mg prije spavanja (1 kapsula), npr. od Vimergy-ja
- EPA DHA – 1 kapsula uz obrok
- Celeryforce (Vimergy) – ½ kapsule dnevno
- ALA (alfa lipoična kiselina) – 125 mg dnevno (Solaray)

Nakon prvog miješanog soka jesti voće. Paziti da uzimamo neki obrok svakih 2 sata (u prosjeku) jer je cilj održati razinu glukoze u krvi jednakom tijekom cijelog dana. Med je dozvoljen, javorov sirup, datulje, orašasti plodovi također, ali ne pretjerivati, jesti banane obavezno.

Doručak nakon 2 sata ako nismo od voća napravili kompletni obrok.

Međuobrok između doručka i ručka – drugi prešani sok i sva suplementacija koju smo naveli 3x dnevno. Nakon sat vremena ručak. Uz ručak suplementiramo:
- vitamin B12 (oblika metilkobalamin i adenozilkobalamin) – pola pipete tekućeg olbika ili cijela kapsula uz ručak
- metil folat (5 MTHF) – 1 kapsula od 2 mg uz obrok
- vitamin D3 (iz biljnih izvora) – 1.000 IU dnevno

Zatim međuobrok između ručka i večere napraviti i popiti treći prešani sok uz završnu suplementaciju.

Večera lagana.

Dan završavamo ljekovitim čajem poput čaja od korijena čička, sušene melise, metvice, šipka s hibiskusom…

Jod uvodimo nakon mjesec dana dijete i suplementacije. Počinjemo s jednom kapi u vodi nakon doručka. Ako se radi o nascentnom jodom, tada je 3 kapi dnevno dovoljno. Ukoliko se radi o Lugolovoj otopini od 2%, tada je 10 kapi maksimalna doza.

Tek kad smo na punoj dozi joda započinjemo s antiparazitnim programom. Antiparazitni program započinjemo mačjom kandžom (tinktura, Vimergy, Nature's Answers, ...). Maksimalna je doza 3 x 0,5 ml dnevno dodano sokovima. Počinjemo s par kapi 3x dnevno pa polako podižemo kapi do 3 x 0,5 ml. Antiparazitni program radimo 20 dana u kontinuitetu, zatim 10 dana pauze, opet 20 dana, uz jod, režim prehrane i suplemente. Antiparazitni program radimo minimalno 6 mjeseci navedenim ciklusima uzimanja i pauziranja.

Idući mjesec dodati i tinkturu čička, 3 x 0,5 ml dnevno, uz mačju kandžu. Treći mjesec dodamo i tinkturu lista masline, 3x dnevno po 0,5 ml. Sve tinkture su dostupne preko "Soria natural."

Na prvoj pauzi od mačje kandže uvodimo i metal detoks koji ćemo raditi narednih barem godinu dana u kontinuitetu bez pauza. Koristimo nano zeolit (ACZ, TRS, Te Deum) po izboru.

Kada krenemo s kapima zeolitom u nano česticama (2 x 5 kapi) dodat ćemo i havajsku spirulinu, atlantsku dulsu, prah soka ječmene trave, korijander i prah šumskih divljih borovnica u ova 3

soka ili u 3 *smoothy*-ja preko dana. Upute o doziranjima nalaze se na pakiranjima. Internetska trgovina i proizvođač Vimergy ima svih 5 komponenti, a takvi se proizvodi mogu naći u trgovinama zdrave hrane ili na Amazonu.

Slobodno dodati CD poput jednog suplementa nakon 5-6 mjeseci, po želji. Jednu aktiviranu kap u 240 ml vode, pa 30 ml dodavati u sokove, čaj, vodu 7-8 puta dnevno minimalno. Dizati kap više svakih 2 do 3 dana do maksimalnih 25 kapi. Dodati i Mineral Drops uz CD. (Aquarius Pro Life, classic, Eko Feferon).

Akne

Protokol s jodom za odrasle

Jutra započinjemo s pola litre limunade (0,33 litre je ok) + domaći, sirovi med. Zatim nakon pola sata krećemo s prvim cijeđenim sokom. Cijedimo bistre voćne i povrtne sokove uz pomoć sokovnika na hladnu prešu. Minimalna doza je pola litre cijeđenog soka bez dodane vode 3 puta dnevno. Suplementaciju uzimamo uz sokove ili u sokovima, osim par sitnica uz ručak. U jedan sok se mogu dodati SVI suplementi jer jedno drugome ne mogu mijenjati kemiju. Na dijeti i sokovima ste prvi mjesec bez dodavanja suplementacije! SOKOVI SU IZNIMNO VAŽNI!

Sa suplementacijom krećemo nakon mjesec dana, i dodajemo svakodnevno po jedan novi suplement (ne sve isti dan!):

- cink – 2 pipete dnevno (u obliku tekućeg cinkovog sulfata) ili cinkov pikolinat u kapsulama 60 mg dnevno
- selen – 100 µg
- vitamin C – 3 do 4 grama dnevno podijeljeno u 3 doze, Mikro C je dobar oblik, liposomalni vitamin C također.
- melisa (list matičnjaka) – bezalkoholna tinktura 3x 1 ml dnevno
- sladić – 3 x 1 ml dnevno (2 tjedna uzimati, a zatim 2 tjedna pauze)
- aminokiselina lizin – u prahu 3x mala žličica dnevno, kapsule 3 x dnevno 1 do 2 kapsule od 500 mg (možete uzimati do 2.500 mg dnevno)
- magnezij – u glicinat obliku po mogućnosti, 2 x 2 kapsule dnevno
- vitamini B kompleksa – 1 kapsula dnevno
- EPA i DHA (ne od ribe) – 1 kapsula dnevno uz ručak ili večeru
- Chaga gljiva – 1 žličica ili 3 kapsule 2x dnevno
- kurkumin – 2 kapsule dva puta dnevno
- GABA (gama aminobutirična kiselina) – 1 kapsula od 250 mg dnevno
- Goldenseal – 2 cijele kapaljke bezalkoholne tinkture 2x dnevno (uzimati dva tjedna, dva tjedna pauza)
- divizma (list) – 2 kapaljke bezalkoholne tinkture 2x dnevno

Nakon prvog miješanog soka jesti voće. Paziti da uzimamo neki obrok svakih 2 sata (u prosjeku) jer je cilj održati razinu glukoze u krvi jednakom tijekom cijelog dana. Med je dozvoljen,

javorov sirup, datulje, orašasti plodovi također, ali ne pretjerivati, jesti banane obavezno. Puno cijeđenog celera, krastavaca…

Doručak nakon 2 sata ako nismo od voća napravili kompletni obrok.

Međuobrok između doručka i ručka – drugi prešani sok i sva suplementacija koju smo naveli 3x dnevno. Nakon sat vremena ručak. Uz ručak suplementiramo:

- vitamin B12 (oblika metilkobalamin i adenozilkobalamin) – 1 ml uz obrok ili 1 x kapsula uz obrok
- metil folat (5 MTHF) – 1 kapsula od 5 mg uz obrok
- vitamin D3 (iz biljnih izvora) – 4.000 do 5.000 IU dnevno (u ljetnim mjesecima je dovoljno 1.000 IU dnevno)

Zatim međuobrok između ručka i večere je treći prešani sok, jedemo voće i završavamo suplementaciju.

Večera lagane.

Dan završavamo ljekovitim čajem poput čaja od korijena čička, sušenog matičnjaka (melise), metvice, ploda šipka sa cvijetom hibiskusa…

Jod uvodimo nakon mjesec dana dijete i suplementacije. Počinjemo s 1 kapi u vodi nakon doručka ili ručka. Ako imamo nascentni jod s internetske stranice "Good health naturally," maksimalno je 6 kapi dnevno, nascentni jod "Detoxadine" je također dobar – 6 kapi je također maksimalno dnevno, a kod Lugolove otopine od 2%, maksimalno je 15 kapi.

Tek kad smo na punoj dozi joda započinjemo s antiparazitnim programom. Antiparazitni program započinjemo mačjom kandžom. Maksimalna je doza 3 x 1 ml dnevno dodano sokovima. Počinjemo s par kapi 3x dnevno pa polako podižemo kapi do 3 x 1 ml. Antiparazitni program radimo 20 dana u kontinuitetu, zatim 10 dana pauze, opet 20 dana, uz jod, režim prehrane i suplemente. Antiparazitni program radimo minimalno 6 mjeseci navedenim ciklusima uzimanja i pauziranja.

Idući mjesec dodati i tinkturu čička, 3 x 1 ml dnevno, uz mačju kandžu. Treći mjesec dodamo i ulje divljeg origana u kapsulama, 3x dnevno 1 kapsula uz obroke. Sve tinkture su dostupne preko "Soria Natural" i Amazon-a. Ulje divljeg origana Farmacija.

Na prvoj pauzi od mačje kandže uvodimo i metal detoks koji ćemo raditi narednih barem godinu dana u kontinuitetu bez pauza. Koristiti zeolit u nano česticama po izboru.

Kada krenemo s kapima zeolita u nano česticama (2x 6 dnevno – ujutro i poslijepodne, u usta) dodat ćemo i havajsku spirulinu, atlantsku dulsu, prah soka ječmene trave, korijander i prah šumskih divljih borovnica u 3 dnevna soka. Upute o doziranjima nalaze se na pakiranjima. Internetska trgovina i proizvođač Vimergy ima svih 5 komponenti, a takvi se proizvodi mogu naći u trgovinama zdrave hrane ili na Amazon-u.

Slobodno dodati CD po želji poput jednog suplementa nakon 3-4 mjeseca. Jednu aktiviranu

kap u 240 ml vode, pa dodavati u sokove, čaj, vodu po 30 ml, 10 do 16 puta dnevno. Dizati kap više svaka tri dana do maksimalnih 60 kapi (kasnije prijeđete na kap na čašu vodu, pa dižete sve do 5-7 kapi po čaši). Dodati i Mineral Drops ili Ocean 21 (Calivita) uz CD (Aquarius pro life, Eco Feferon).

Problemi s nadbubrežnom žlijezdom

Protokol s jodom za odrasle

Režim prehrane - razina 4

Jutra započinjemo s pola litre limunade (0,33 litre je ok) + domaći, sirovi med. Zatim nakon pola sata krećemo s prvim cijeđenim sokom. Cijedimo bistre voćne i povrtne sokove uz pomoć sokovnika na hladnu prešu. Minimalna doza je pola litre cijeđenog soka bez dodane vode 3 puta dnevno. Suplementaciju uzimamo uz sokove ili u sokovima, osim par sitnica uz ručak. U jedan sok se mogu dodati SVI suplementi jer jedno drugome ne mogu mijenjati kemiju. Na dijeti i sokovima ste prvi mjesec bez dodavanja suplementacije! SOKOVI SU IZNIMNO VAŽNI!

Sa suplementacijom krećemo nakon mjesec dana, i dodajemo svakodnevno po jedan novi suplement (ne sve isti dan!):

- cink – 2 pipete dnevno (u obliku tekućeg cinkovog sulfata) ili cinkov pikolinat u kapsulama 60 mg dnevno
- selen – 100 µg
- vitamin C – 3 do 4 grama dnevno podijeljeno u 3 doze, Mikro C je dobar oblik, liposomalni vitamin C također.
- melisa (list matičnjaka) – bezalkoholna tinktura 3x 1 ml dnevno
- sladić – 3 x 1 ml dnevno (2 tjedna uzimati, a zatim 2 tjedna pauze)
- aminokiselina lizin – u prahu 3 x mala žličica dnevno, kapsule 3 x dnevno 1 do 2 kapsule od 500 mg (možete uzimati do 2.500 mg dnevno)
- magnezij – u glicinat obliku po mogućnosti, 2 x 2 kapsule dnevno
- vitamini B kompleksa – 1 kapsula dnevno
- EPA i DHA (ne od ribe) – 1 kapsula dnevno uz ručak ili večeru
- Celeryforce (Vimergy) – 3 kapsule dnevno
- amla bobice – 1 žličica 2x dnevno
- Ashwagandha – 1 kapaljka 2x dnevno
- korijen cikorije – 1 šalica čaja dnevno
- hibiskus – 1 šalica čaja dnevno

Nakon prvog miješanog soka jedemo voće. Pazimo da uzimamo nešto svako 2 sata u prosjeku jer nam je cilj održati razinu glukoze u krvi jednakom tokom cijelog dana. Med je dozvoljen, javorov sirup, datulje, orašasti plodovi ali ne pretjerivati, jesti banane obavezno. Puno cijeđenog celera, krastavaca…

Doručak nakon 2 sata ako niste od voća napravili kompletni obrok.

Međuobrok između doručka i ručka – drugi prešani sok i sva suplementacija koju smo naveli 3x dnevno. Nakon sat vremena ručak. Uz ručak suplementirati:

- vitamin B12 (oblika metilkobalamin i adenozilkobalamin) – 1 ml ili jednu kapsulu uz obrok
- metil folat (5 MTHF) – 1 kapsula od 5 mg uz obrok
- vitamin D3 (iz biljnih izvora) – 4.000 do 5.000 IU dnevno (u ljetnim mjesecima je dovoljno 1.000 IU dnevno)

Zatim međuobrok između ručka i večere je treći prešani sok, jesti voće i završiti suplementaciju.

Večera lagana. Dan završiti ljekovitim čajem poput čaja od korijena čička, sušene melise, metvice, šipka s hibiskusom…

Jod uvoditi nakon mjesec dana dijete i suplementacije. Počinjati s 1 kapi u vodi nakon doručka ili ručka. Ako imamo nascentni jod s internetske stranice "Good health naturally," maksimalno je 6 kapi dnevno, nascentni jod "Detoxadine" je također dobar – 6 kapi je također maksimalno dnevno, a kod Lugolove otopine od 2%, maksimalno je 15 kapi.

Na punoj dozi joda započinjemo antiparazitni program. Antiparazitni program započinjemo s mačjom kandžom. Maksimalna je doza 3 x 1 ml dnevno dodano sokovima. Počinjemo s par kapi 3x dnevno pa polako podižemo kapi svakodnevno do 3 x 1 ml. Antiparazitni program radimo 20 dana u kontinuitetu, zatim 10 dana pauze, pa opet 20 dana, uz jod, režim prehrane i suplemente. Antiparazitni program radimo minimalno 6 mjeseci.

Idući mjesec dodati i tinkturu čička, 3 x 1 ml dnevno, uz mačju kandžu. Treći mjesec dodamo i tinkturu lista masline, 3 x 1 ml dnevno. Sve tinkture su dostupne preko "Soria natural" i Amazon-a.

Na prvoj pauzi od mačje kandže uvodimo i metal detoks koji ćemo raditi narednih barem godinu dana u kontinuitetu bez pauza. Koristimo zeolit u nano česticama po izboru.

Kada krenemo s kapima zeolita u nano česticama (2 x 6 dnevno – ujutro i poslijepodne, u usta) dodat ćemo i havajsku spirulinu, atlantsku dulsu, prah soka ječmene trave, korijander i prah šumskih divljih borovnica u 3 dnevna soka. Upute o doziranjima nalaze se na pakiranjima. Internetska trgovina i proizvođač Vimergy ima svih 5 komponenti, a takvi se proizvodi mogu naći u trgovinama zdrave hrane ili na Amazonu.

Slobodno dodati CD po želji poput jednog suplementa nakon 3-4 mjeseca. Jednu aktiviranu kap u 240 ml vode, pa dodavati u sokove, čaj, vodu po 30 ml, 10 do 16 puta dnevno. Dizati kap više svaka tri dana do maksimalnih 60 kapi (kasnije prijeđete na kap na čašu vodu, pa dižete sve do 5-7 kapi po čaši). Dodati i Mineral Drops ili Ocean 21 (Calivita) uz CD (Aquarius Pro Life, Eco Feferon).

Alzheimerova bolest, demencija i pamćenje

Protokol s jodom za odrasle

Režim prehrane - razina 5

Jutra započinjemo s pola litre limunade (0,33 litre je ok) + domaći, sirovi med. Zatim nakon pola sata krećemo s prvim cijeđenim sokom. Cijedimo bistre voćne i povrtne sokove uz pomoć sokovnika na hladnu prešu. Minimalna doza je pola litre cijeđenog soka bez dodane vode 3 puta dnevno. Suplementaciju uzimamo uz sokove ili u sokovima, osim par sitnica uz ručak. U jedan sok se mogu dodati SVI suplementi jer jedno drugome ne mogu mijenjati kemiju. Na dijeti i sokovima ste prvi mjesec bez dodavanja suplementacije! SOKOVI SU IZNIMNO VAŽNI!

Sa suplementacijom krećemo nakon mjesec dana, i dodajemo svakodnevno po jedan novi suplement (ne sve isti dan!):

- cink – 2 pipete dnevno (u obliku tekućeg cinkovog sulfata) ili cinkov pikolinat u kapsulama 60 mg dnevno
- selen – 100 µg
- vitamin C – 3 do 4 grama dnevno podijeljeno u 3 doze, Mikro C je dobar oblik, liposomalni vitamin C također.
- melisa (list matičnjaka) – bezalkoholna tinktura 3x 1 ml dnevno
- sladić – 3 x 1 ml dnevno (2 tjedna uzimati, a zatim 2 tjedna pauze)
- aminokiselina lizin – u prahu 3 x mala žličica dnevno, kapsule 3 x dnevno 1 do 2 kapsule od 500 mg (možete uzimati do 2.500 mg dnevno)
- magnezij – u glicinat obliku po mogućnosti, 2 x 2 kapsule dnevno
- vitamini B kompleksa – 1 kapsula dnevno
- EPA i DHA (ne od ribe) – 1 kapsula dnevno uz ručak ili večeru
- Celeryforce (Vimergy) – 3 kapsule dnevno
- CoQ10 – 1 kapsula 2x dnevno
- kurkumin – 3 kapsule 2x dnevno
- aminokiselina L-glutamin – 2 kapsule 2x dnevno
- list koprive – 3 kapaljke 2x dnevno

Nakon prvog miješanog soka jedemo voće. Pazite da unesete neku hranu svakih 2 sata (u prosjeku) jer nam je cilj održati razinu glukoze u krvi jednakom tijekom cijelog dana. Med je dozvoljen, javorov sirup, datulje i orašasti plodovi također, ali nemojte pretjerivati, jesti banane obavezno. Puno cijeđenog celera, krastavaca…

Doručak nakon 2 sata ako nismo od voća napravili kompletni obrok.

Međuobrok između doručka i ručka: drugi prešani sok i sva suplementacija koju smo naveli 3x dnevno. Nakon sat vremena ručak. Uz ručak suplementirati:

- vitamin B12 (oblika metilkobalamin i adenozilkobalamin) – 1 ml ili jednu kapsulu uz

obrok
- metil folat (5 MTHF) – 1 kapsula od 5 mg uz obrok
- vitamin D3 (iz biljnih izvora) – 4.000 do 5.000 IU dnevno (u ljetnim mjesecima je dovoljno 1.000 IU dnevno)

Zatim međuobrok između ručka i večere je treći prešani sok, jesti voće i završiti suplementaciju.

Večera lagana.

Dan završiti ljekovitim čajem poput čaja od korijena čička, sušene melise, metvice, šipka s hibiskusom…

Jod uvoditi nakon mjesec dana dijete i suplementacije. Počinjemo s 1 kapi u vodi nakon doručka ili ručka. Ako imamo nascentni jod s internetske stranice "Good health naturally," maksimalno je 6 kapi dnevno, nascentni jod "Detoxadine" je također dobar – 6 kapi je također maksimalno dnevno, a kod Lugolove otopine od 2%, maksimalno je 15 kapi.

Tek kad smo na punoj dozi joda započinjemo s antiparazitnim programom. Antiparazitni program započinjemo mačjom kandžom. Maksimalna je doza 3 x 1 ml dnevno dodano sokovima. Počinjemo s par kapi 3x dnevno pa polako podižemo kapi do 3 x 1 ml. Antiparazitni program radimo 20 dana u kontinuitetu, zatim 10 dana pauze, opet 20 dana, uz jod, režim prehrane i suplemente. Antiparazitni program radimo minimalno 6 mjeseci navedenim ciklusima uzimanja i pauziranja.

Idući mjesec dodati i tinkturu čička, 3 x 1 ml dnevno, uz mačju kandžu. Treći mjesec dodamo i tinkturu lista masline, 3x dnevno po 1 ml. Sve tinkture su dostupne preko "Soria natural" i Amazon-a.

Na prvoj pauzi od mačje kandže uvoditi i detoksikaciju od metala (metal detoks) koji ćemo raditi narednih barem godinu dana u kontinuitetu bez pauza. Koristiti zeolit u nano česticama po izboru.

Kada krenemo s kapima (2 x 6 kapi dnevno – ujutro i poslijepodne, u usta) dodat ćemo i havajsku spirulinu, atlantsku dulsu, prah soka ječmene trave, korijander i prah šumskih divljih borovnica u 3 dnevna soka. Upute o doziranjima nalaze se na pakiranjima. Internetska trgovina i proizvođač Vimergy ima svih 5 komponenti, a takvi se proizvodi mogu naći u trgovinama zdrave hrane ili na Amazon-u.

Slobodno dodati CD po želji poput jednog suplementa nakon 3-4 mjeseca. Jednu aktiviranu kap u 240 ml vode, pa dodavati u sokove, čaj, vodu po 30 ml, 10 do 16 puta dnevno. Dizati kap više svaka tri dana do maksimalnih 60 kapi (kasnije prijeđete na kap na čašu vodu, pa dižete sve do 5-7 kapi po čaši). Dodati i Mineral Drops ili Ocean 21 (Calivita) uz CD (Aquarius Pro Life, Eco Feferon).

Anoreksija i bulimija

Protokol s jodom za odrasle

Režim prehrane - razina 4

Jutra započinjemo s pola litre limunade (0,33 litre je ok) + domaći, sirovi med. Zatim nakon pola sata krećemo s prvim cijeđenim sokom. Cijedimo bistre voćne i povrtne sokove uz pomoć sokovnika na hladnu prešu. Minimalna doza je pola litre cijeđenog soka bez dodane vode 3 puta dnevno. Suplementaciju uzimamo uz sokove ili u sokovima, osim par sitnica uz ručak. U jedan sok se mogu dodati SVI suplementi jer jedno drugome ne mogu mijenjati kemiju. Na dijeti i sokovima ste prvi mjesec bez dodavanja suplementacije! SOKOVI SU IZNIMNO VAŽNI!

Sa suplementacijom krećemo nakon mjesec dana, i dodajemo svakodnevno po jedan novi suplement (ne sve isti dan!):

- cink – 2 pipete dnevno (u obliku tekućeg cinkovog sulfata) ili cinkov pikolinat u kapsulama 60 mg dnevno
- selen – 100 µg
- vitamin C – 3 do 4 grama dnevno podijeljeno u 3 doze, Mikro C je dobar oblik, liposomalni vitamin C također.
- melisa (list matičnjaka) – bezalkoholna tinktura 3x 1 ml dnevno
- sladić – 3 x 1 ml dnevno (2 tjedna uzimati, a zatim 2 tjedna pauze)
- aminokiselina lizin – u prahu 3x mala žličica dnevno, kapsule 3 x dnevno 1 do 2 kapsule od 500 mg (možete uzimati do 2.500 mg dnevno)
- magnezij – u glicinat obliku po mogućnosti, 2 x 2 kapsule dnevno
- vitamini B kompleksa – 1 kapsula dnevno
- EPA i DHA (ne od ribe) – 1 kapsula dnevno uz ručak ili večeru
- Celeryforce (Vimergy) – 3 kapsule dnevno
- Aloe vera – 2 ili više centimetara svježeg gela dnevno
- Ashwagandha – 1 kapaljka dnevno
- kurkumin: 1 kapsula dva puta dnevno
- šećer D-manoza – 1 žlica dnevno u vodi
- list koprive – 2 kapaljke dnevno
- list maline – 1 šalica čaja s 2 vrećice dnevno

Nakon prvog miješanog soka jedemo voće. Pazimo da uzimamo nešto svako 2 sata u prosjeku jer nam je cilj održati razinu glukoze u krvi jednakom tokom cijelog dana. Med je dozvoljen, javorov sirup, datulje, orašasti plodovi ali ne pretjerivati, jesti banane obavezno. Puno cijeđenog celera, krastavaca…

Doručak nakon 2 sata ako nismo od voća napravili kompletni obrok.

Međuobrok između doručka i ručka – drugi prešani sok i sva suplementacija koju smo naveli 3x dnevno. Nakon sat vremena ručak. Uz ručak suplementirati:

- vitamin B12 (oblika metilkobalamin i adenozilkobalamin) – 1 ml ili jednu kapsulu uz obrok
- metil folat (5 MTHF) – 1 kapsula od 5 mg uz obrok
- vitamin D3 (iz biljnih izvora) – 4.000 do 5.000 IU dnevno (u ljetnim mjesecima je dovoljno 1.000 IU dnevno)

Zatim međuobrok između ručka i večere je treći prešani sok, jesti voće i završiti suplementaciju.

Večera lagana. Dan završiti ljekovitim čajem poput čaja od korijena čička, sušene melise, metvice, šipka s hibiskusom…

Jod uvodimo nakon mjesec dana režima prehrane i suplementacije. Počinjemo s 1 kap u vodi nakon doručka ili ručka. Ako je Nascent jod s Good health naturally web stranice, 6 kapi je max dnevno. Lugod 2% 15 kapi je max, Detoxadine dobar, 6 kapi max dnevno.

Na punoj dozi joda započinjemo antiparazitni program. Antiparazitni program započinjemo s mačjom kandžom. Maksimalna je doza 3 x 1 ml dnevno dodano sokovima. Počinjemo s par kapi 3x dnevno pa polako podižemo kapi svakodnevno do 3 x 1 ml. Antiparazitni program radimo 20 dana u kontinuitetu, zatim 10 dana pauze, pa opet 20 dana, uz jod, režim prehrane i suplemente. Antiparazitni program radimo minimalno 6 mjeseci.

Idući mjesec dodati i tinkturu čička, 3 x 1 ml dnevno, uz mačju kandžu. Treći mjesec dodamo i tinkturu lista masline, 3 x 1 ml dnevno. Sve tinkture su dostupne preko "Soria natural" i Amazon-a.

Na prvoj pauzi od mačje kandže uvoditi i metal detoks koji ćemo raditi narednih barem godinu dana u kontinuitetu bez pauza. Koristiti zeolit u nano česticama po izboru.

Kada krenemo s kapima zeolita u nano česticama (2 x 6 dnevno – ujutro i poslijepodne, u usta) dodat ćemo i havajsku spirulinu, atlantsku dulsu, prah soka ječmene trave, korijander i prah šumskih divljih borovnica u 3 dnevna soka. Upute o doziranjima nalaze se na pakiranjima. Internetska trgovina i proizvođač Vimergy ima svih 5 komponenti, a takvi se proizvodi mogu naći u trgovinama zdrave hrane ili na Amazonu.

Slobodno dodati CD po želji poput jednog suplementa nakon 3-4 mjeseca. Jednu aktiviranu kap u 240 ml vode, pa dodavati u sokove, čaj, vodu po 30 ml, 10 do 16 puta dnevno. Dizati kap više svaka tri dana do maksimalnih 60 kapi (kasnije prijeđete na kap na čašu vodu, pa dižete sve do 5-7 kapi po čaši). Dodati i Mineral Drops ili Ocean 21 (Calivita) uz CD (Aquarius Pro Life, Eco Feferon).

Anksioznost

Protokol s jodom za odrasle

Režim prehrane - razina 5

Jutra započinjemo s pola litre limunade (i 0,33 litara je ok) + domaći, sirovi med. Zatim nakon pola sata krećemo s prvim cijeđenim sokom. Cijedimo bistre voćne i povrtne sokove uz pomoć sokovnika hladnog prešanja. Minimalna doza je pola litre cijeđenog soka bez dodane vode 3x dnevno. Suplementaciju uzimamo uz sokove ili u sokovima, osim par sitnica uz ručak. U jedan sok se mogu dodati SVI suplementi jer jedno drugome ne mogu mijenjati kemiju. Na dijeti i sokovima ste prvi mjesec bez dodavanja suplementacije! SOKOVI SU IZNIMNO VAŽNI!

Sa suplementacijom krećemo nakon mjesec dana, i dodajemo svakodnevno po jedan novi suplement (ne sve isti dan!):

- cink – 2 pipete u obliku tekućeg cinkovog sulfata ili cinkov pikolinat u kapsulama 60 mg
- selen – 100 µg
- vitamin C – 3 do 4 grama podijeljeno u 3 doze, Mikro C je dobar oblik, liposomalni C također
- melisa (matičnjak) – bezalkoholna tinktura 3 x 1 ml dnevno
- sladić – 3 x 1 ml dnevno (uzimati 2 tjedna, zatim 2 tjedna pauze)
- aminokiselina lizin – u prahu 3x mala žličica dnevno; kapsule 3x dnevno 1 do 2 kapsule od 500 mg (možete do 2.500 mg dnevno)
- magnezij – u obliku glicinata po mogućnosti, 2 x 2 kapsule dnevno
- vitamini B kompleksa – 1 kapsula dnevno uz obrok
- EPA i DHA (bez ribe) – 1 kapsula dnevno uz ručak ili večeru
- Celeryforce (Vimergy) – 3 kapsule dnevno
- Aloe vera – 2 ili više centimetara svježeg gela dnevno
- Ashwagandha – 1 kapaljka dnevno
- kurkumin – 2 kapsule
- GABA (gama aminobutirična kiselina) – 1 kapsula od 250 mg dnevno
- đumbir – 2 šalice čaja ili svježe naribani, dnevno, po ukusu
- Chaga gljiva – 2 žličice ili 6 kapsula dnevno
- melatonin – 5 mg prije spavanja dnevno

Nakon prvog miješanog soka jesti voće. Paziti da uzimamo neki obrok svakih 2 sata (u prosjeku) jer je cilj održati razinu glukoze u krvi jednakom tijekom cijelog dana. Med je dozvoljen, javorov sirup, datulje, orašasti plodovi također, ali ne pretjerivati, jesti banane obavezno. Puno cijeđenog celera, krastavaca…

Doručak nakon 2 sata ako nismo od voća napravili kompletni obrok.

Međuobrok između doručka i ručka – drugi prešani sok i sva suplementacija koju smo naveli 3x dnevno. Nakon sat vremena ručak. Uz ručak suplementiramo:

- vitamin B12 (oblika metilkobalamin i adenozilkobalamin) – 1 ml uz obrok ili 1 x kapsula uz obrok
- metil folat (5 MTHF) – 1 kapsula od 5 mg uz obrok
- vitamin D3 (iz biljnih izvora) – 4.000 do 5.000 IU dnevno (u ljetnim mjesecima je dovoljno 1.000 IU dnevno)

Zatim međuobrok između ručka i večere je treći prešani sok, jedemo voće i završavamo suplementaciju.

Večera lagana.

Dan završavamo ljekovitim čajem poput čaja od korijena čička, sušenog matičnjaka (melise), metvice, ploda šipka sa cvijetom hibiskusa…

Jod uvodimo nakon mjesec dana režima prehrane i suplementacije. Počinjemo s 1 kapi u vodi nakon doručka ili ručka. Ako imamo nascentni jod s internetske stranice "Good health naturally," maksimalno je 6 kapi dnevno, nascentni jod "Detoxadine" je također dobar – 6 kapi je također maksimalno dnevno, a kod Lugolove otopine od 2%, maksimalno je 15 kapi.

Tek kad smo na punoj dozi joda započinjemo s antiparazitnim programom. Antiparazitni program započinjemo mačjom kandžom. Maksimalna je doza 3 x 1 ml dnevno dodano sokovima. Počinjemo s par kapi 3x dnevno pa polako podižemo kapi do 3 x 1 ml. Antiparazitni program radimo 20 dana u kontinuitetu, zatim 10 dana pauze, opet 20 dana, uz jod, režim prehrane i suplemente. Antiparazitni program radimo minimalno 6 mjeseci navedenim ciklusima uzimanja i pauziranja.

Idući mjesec dodati i tinkturu čička –3 x 1 ml dnevno, uz mačju kandžu. Treći mjesec dodati i tinkturu lista masline, 3x dnevno 1 ml. Sve tinkture su dostupne preko "Soria Natural" i Amazon-a.

Na prvoj pauzi od mačje kandže uvodimo i metal detoks koji ćemo raditi narednih barem godinu dana u kontinuitetu bez pauza. Koristiti zeolit u nano česticama po izboru.

Kada krenemo s kapima zeolita u nano česticama (2x 6 dnevno – ujutro i poslijepodne, u usta) dodat ćemo i havajsku spirulinu, atlantsku dulsu, prah soka ječmene trave, korijander i prah šumskih divljih borovnica u 3 dnevna soka. Upute o doziranjima nalaze se na pakiranjima. Internetska trgovina i proizvođač Vimergy ima svih 5 komponenti, a takvi se proizvodi mogu naći u trgovinama zdrave hrane ili na Amazon-u.

Slobodno dodati CD po želji poput jednog suplementa nakon 3-4 mjeseca. Jednu aktiviranu kap u 240 ml vode, pa dodavati u sokove, čaj, vodu po 30 ml, 10 do 16 puta dnevno. Dizati kap više svaka tri dana do maksimalnih 60 kapi (kasnije prijeđete na kap na čašu vodu, pa dižete sve do 5-7 kapi po čaši). Dodati i Mineral Drops ili Ocean 21 (Calivita) uz CD (Aquarius pro life, Eco Feferon).

Autoimuni poremećaji i bolesti

Protokol s jodom za odrasle

Režim prehrane - razina 5

Jutra započinjemo s pola litre limunade (i 0,33 litara je ok) + domaći, sirovi med. Zatim nakon pola sata krećemo s prvim cijeđenim sokom. Cijedimo bistre voćne i povrtne sokove uz pomoć sokovnika hladnog prešanja. Minimalna doza je pola litre cijeđenog soka bez dodane vode 3x dnevno. Suplementaciju uzimamo uz sokove ili u sokovima, osim par sitnica uz ručak. U jedan sok se mogu dodati SVI suplementi jer jedno drugome ne mogu mijenjati kemiju. Na dijeti i sokovima ste prvi mjesec bez dodavanja suplementacije! SOKOVI SU IZNIMNO VAŽNI!

Sa suplementacijom krećemo nakon mjesec dana, i dodajemo svakodnevno po jedan novi suplement (ne sve isti dan!):

- cink – 2 pipete u obliku tekućeg cinkovog sulfata ili cinkov pikolinat u kapsulama 60 mg
- selen – 100 µg
- vitamin C – 3 do 4 grama podijeljeno u 3 doze, Mikro C je dobar oblik, liposomalni C također
- melisa (matičnjak) – bezalkoholna tinktura 3 x 1 ml dnevno
- sladić – 3 x 1 ml dnevno (uzimati 2 tjedna, zatim 2 tjedna pauze)
- aminokiselina lizin – u prahu 3x mala žličica dnevno; kapsule 3x dnevno 1 do 2 kapsule od 500 mg (možete do 2.500 mg dnevno)
- magnezij – u obliku glicinata po mogućnosti, 2 x 2 kapsule dnevno
- vitamini B kompleksa – 1 kapsula dnevno uz obrok
- EPA i DHA (bez ribe) – 1 kapsula dnevno uz ručak ili večeru
- Celeryforce (Vimergy) – 3 kapsule dnevno
- ALA (alfa lipoična kiselina) – 1 kapsula od 500 mg 2x tjedno
- Ashwagandha – 1 kapaljka 2x dnevno
- kurkumin – 2 kapsule dnevno
- GABA – 1 kapsula od 250 mg dnevno
- đumbir – 2 šalice čaja ili svježe naribani po ukusu, dnevno
- melatonin – 5 mg prije spavanja dnevno
- Chaga gljiva – 2 žličice ili 6 kapsula dnevno
- glutation – 1 kapsula dnevno
- hibiskus: 1 šalica čaja dnevno

Nakon prvog miješanog soka jesti voće. Paziti da uzimamo neki obrok svakih 2 sata (u prosjeku) jer je cilj održati razinu glukoze u krvi jednakom tijekom cijelog dana. Med je dozvoljen, javorov sirup, datulje, orašasti plodovi također, ali ne pretjerivati, jesti banane obavezno. Puno cijeđenog celera, krastavaca…

Doručak nakon 2 sata ako nismo od voća napravili kompletni obrok.

Međuobrok između doručka i ručka – drugi prešani sok i sva suplementacija koju smo naveli 3x dnevno. Nakon sat vremena ručak. Uz ručak suplementiramo:

- vitamin B12 (oblika metilkobalamin i adenozilkobalamin) – 1 ml uz obrok ili 1 x kapsula uz obrok
- metil folat (5 MTHF) – 1 kapsula od 5 mg uz obrok
- vitamin D3 (iz biljnih izvora) – 4.000 do 5.000 IU dnevno (u ljetnim mjesecima je dovoljno 1.000 IU dnevno)

Zatim međuobrok između ručka i večere je treći prešani sok, jedemo voće i završavamo suplementaciju.

Večera lagana.

Dan završavamo ljekovitim čajem poput čaja od korijena čička, sušenog matičnjaka (melise), metvice, ploda šipka sa cvijetom hibiskusa…

Jod uvodimo nakon mjesec dana režima prehrane i suplementacije. Počinjemo s 1 kapi u vodi nakon doručka ili ručka. Ako imamo nascentni jod s internetske stranice "Good health naturally," maksimalno je 6 kapi dnevno, nascentni jod "Detoxadine" je također dobar – 6 kapi je također maksimalno dnevno, a kod Lugolove otopine od 2%, maksimalno je 15 kapi.

Tek kad smo na punoj dozi joda započinjemo s antiparazitnim programom. Antiparazitni program započinjemo mačjom kandžom. Maksimalna je doza 3 x 1 ml dnevno dodano sokovima. Počinjemo s par kapi 3x dnevno pa polako podižemo kapi do 3 x 1 ml. Antiparazitni program radimo 20 dana u kontinuitetu, zatim 10 dana pauze, opet 20 dana, uz jod, režim prehrane i suplemente. Antiparazitni program radimo minimalno 6 mjeseci navedenim ciklusima uzimanja i pauziranja.

Idući mjesec dodati i tinkturu čička, 3 x 1 ml dnevno, uz mačju kandžu. Treći mjesec dodati i tinkturu lista masline, 3x dnevno 1 ml. Sve tinkture su dostupne preko "Soria Natural" i Amazon-a.

Na prvoj pauzi od mačje kandže uvodimo i metal detoks koji ćemo raditi narednih barem godinu dana u kontinuitetu bez pauza. Koristiti zeolit u nano česticama po izboru.

Kada krenemo s kapima zeolita u nano česticama (2x 6 dnevno – ujutro i poslijepodne, u usta) dodat ćemo i havajsku spirulinu, atlantsku dulsu, prah soka ječmene trave, korijander i prah šumskih divljih borovnica u 3 dnevna soka. Upute o doziranjima nalaze se na pakiranjima. Internetska trgovina i proizvođač Vimergy ima svih 5 komponenti, a takvi se proizvodi mogu naći u trgovinama zdrave hrane ili na Amazon-u.

Slobodno dodati CD po želji poput jednog suplementa nakon 3-4 mjeseca. Jednu aktiviranu kap u 240 ml vode, pa dodavati u sokove, čaj, vodu po 30 ml, 10 do 16 puta dnevno. Dizati kap više svaka tri dana do maksimalnih 60 kapi (kasnije prijeđete na kap na čašu vodu, pa dižete sve do 5-7 kapi po čaši). Dodati i Mineral Drops ili Ocean 21 (Calivita) uz CD (Aquarius pro life, Eco Feferon).

Nadutost

Protokol s jodom za odrasle

Režim prehrane - razina 4

Jutra započinjemo s pola litre limunade (i 0,33 litara je ok) + domaći, sirovi med. Zatim nakon pola sata krećemo s prvim cijeđenim sokom. Cijedimo bistre voćne i povrtne sokove uz pomoć sokovnika hladnog prešanja. Minimalna doza je pola litre cijeđenog soka bez dodane vode 3x dnevno. Suplementaciju uzimamo uz sokove ili u sokovima, osim par sitnica uz ručak. U jedan sok se mogu dodati SVI suplementi jer jedno drugome ne mogu mijenjati kemiju. Na dijeti i sokovima ste prvi mjesec bez dodavanja suplementacije! SOKOVI SU IZNIMNO VAŽNI!

Sa suplementacijom krećemo nakon mjesec dana, i dodajemo svakodnevno po jedan novi suplement (ne sve isti dan!):

- cink – 2 pipete u obliku tekućeg cinkovog sulfata ili cinkov pikolinat u kapsulama 60 mg
- selen – 100 µg
- vitamin C – 3 do 4 grama podijeljeno u 3 doze, Mikro C je dobar oblik, liposomalni C također
- melisa (matičnjak) – bezalkoholna tinktura 3 x 1 ml dnevno
- sladić – 3 x 1 ml dnevno (uzimati 2 tjedna, zatim 2 tjedna pauze)
- aminokiselina lizin – u prahu 3x mala žličica dnevno; kapsule 3x dnevno 1 do 2 kapsule od 500 mg (možete do 2.500 mg dnevno)
- magnezij – u obliku glicinata po mogućnosti, 2 x 2 kapsule dnevno
- vitamini B kompleksa – 1 kapsula dnevno uz obrok
- EPA i DHA (bez ribe) – 1 kapsula dnevno uz ručak ili večeru
- Celeryforce (Vimergy) – 3 kapsule dnevno
- Aloe vera – 2 ili više centimetara svježeg gela dnevno
- Chaga gljiva – 1 žličica ili 3 kapsula dnevno
- kurkumin – 1 kapsula
- đumbir – 1 šalice čaja ili svježe naribani ili sok
- hibiskus: 1 šalica čaja dnevno

Nakon prvog miješanog soka jesti voće. Paziti da uzimamo neki obrok svakih 2 sata (u prosjeku) jer je cilj održati razinu glukoze u krvi jednakom tijekom cijelog dana. Med je dozvoljen, javorov sirup, datulje, orašasti plodovi također, ali ne pretjerivati, jesti banane obavezno. Puno cijeđenog celera, krastavaca…

Doručak nakon 2 sata ako nismo od voća napravili kompletni obrok.

Međuobrok između doručka i ručka – drugi prešani sok i sva suplementacija koju smo naveli 3x dnevno. Nakon sat vremena ručak. Uz ručak suplementiramo:

- vitamin B12 (oblika metilkobalamin i adenozilkobalamin) – 1 ml uz obrok ili 1 x kapsula uz obrok
- metil folat (5 MTHF) – 1 kapsula od 5 mg uz obrok
- vitamin D3 (iz biljnih izvora) – 4.000 do 5.000 IU dnevno (u ljetnim mjesecima je dovoljno 1.000 IU dnevno)

Zatim međuobrok između ručka i večere je treći prešani sok, jedemo voće i završavamo suplementaciju.

Večera lagana.

Dan završavamo ljekovitim čajem poput čaja od korijena čička, sušenog matičnjaka (melise), metvice, ploda šipka sa cvijetom hibiskusa…

Jod uvodimo nakon mjesec dana režima prehrane i suplementacije. Počinjemo s 1 kapi u vodi nakon doručka ili ručka. Ako imamo nascentni jod s internetske stranice "Good health naturally," maksimalno je 6 kapi dnevno, nascentni jod "Detoxadine" je također dobar – 6 kapi je također maksimalno dnevno, a kod Lugolove otopine od 2%, maksimalno je 15 kapi.

Tek kad smo na punoj dozi joda započinjemo s antiparazitnim programom. Antiparazitni program započinjemo mačjom kandžom. Maksimalna je doza 3 x 1 ml dnevno dodano sokovima. Počinjemo s par kapi 3x dnevno pa polako podižemo kapi do 3 x 1 ml. Antiparazitni program radimo 20 dana u kontinuitetu, zatim 10 dana pauze, opet 20 dana, uz jod, režim prehrane i suplemente. Antiparazitni program radimo minimalno 6 mjeseci navedenim ciklusima uzimanja i pauziranja.

Idući mjesec dodati i tinkturu čička –3 x 1 ml dnevno, uz mačju kandžu. Treći mjesec dodati i tinkturu lista masline, 3x dnevno 1 ml. Sve tinkture su dostupne preko "Soria Natural" i Amazon-a.

Na prvoj pauzi od mačje kandže uvodimo i metal detoks koji ćemo raditi narednih barem godinu dana u kontinuitetu bez pauza. Koristiti zeolit u nano česticama po izboru.

Kada krenemo s kapima zeolita u nano česticama (2x 6 dnevno – ujutro i poslijepodne, u usta) dodat ćemo i havajsku spirulinu, atlantsku dulsu, prah soka ječmene trave, korijander i prah šumskih divljih borovnica u 3 dnevna soka. Upute o doziranjima nalaze se na pakiranjima. Internetska trgovina i proizvođač Vimergy ima svih 5 komponenti, a takvi se proizvodi mogu naći u trgovinama zdrave hrane ili na Amazon-u.

Slobodno dodati CD po želji poput jednog suplementa nakon 3-4 mjeseca. Jednu aktiviranu kap u 240 ml vode, pa dodavati u sokove, čaj, vodu po 30 ml, 10 do 16 puta dnevno. Dizati kap više svaka tri dana do maksimalnih 60 kapi (kasnije prijeđete na kap na čašu vodu, pa dižete sve do 5-7 kapi po čaši). Dodati i Mineral Drops ili Ocean 21 (Calivita) uz CD (Aquarius pro life, Eco Feferon).

Moždana magla

Protokol s jodom za odrasle

Režim prehrane - razina 5

Jutra započinjemo s pola litre limunade (i 0,33 litara je ok) + domaći, sirovi med. Zatim nakon pola sata krećemo s prvim cijeđenim sokom. Cijedimo bistre voćne i povrtne sokove uz pomoć sokovnika hladnog prešanja. Minimalna doza je pola litre cijeđenog soka bez dodane vode 3x dnevno. Suplementaciju uzimamo uz sokove ili u sokovima, osim par sitnica uz ručak. U jedan sok se mogu dodati SVI suplementi jer jedno drugome ne mogu mijenjati kemiju. Na dijeti i sokovima ste prvi mjesec bez dodavanja suplementacije! SOKOVI SU IZNIMNO VAŽNI!

Sa suplementacijom krećemo nakon mjesec dana, i dodajemo svakodnevno po jedan novi suplement (ne sve isti dan!):

- cink – 2 pipete u obliku tekućeg cinkovog sulfata ili cinkov pikolinat u kapsulama 60 mg
- selen – 100 µg
- vitamin C – 3 do 4 grama podijeljeno u 3 doze, Mikro C je dobar oblik, liposomalni C također
- melisa (matičnjak) – bezalkoholna tinktura 3 x 1 ml dnevno
- sladić – 3 x 1 ml dnevno (uzimati 2 tjedna, zatim 2 tjedna pauze)
- aminokiselina lizin – u prahu 3x mala žličica dnevno; kapsule 3x dnevno 1 do 2 kapsule od 500 mg (možete do 2.500 mg dnevno)
- magnezij – u obliku glicinata po mogućnosti, 2 x 2 kapsule dnevno
- vitamini B kompleksa – 1 kapsula dnevno uz obrok
- EPA i DHA (bez ribe) – 1 kapsula dnevno uz ručak ili večeru
- Celeryforce (Vimergy) – 3 kapsule dnevno
- Ashwagandha – 1 kapaljka dnevno

Nakon prvog miješanog soka jesti voće. Paziti da uzimamo neki obrok svakih 2 sata (u prosjeku) jer je cilj održati razinu glukoze u krvi jednakom tijekom cijelog dana. Med je dozvoljen, javorov sirup, datulje, orašasti plodovi također, ali ne pretjerivati, jesti banane obavezno. Puno cijeđenog celera, krastavaca…

Doručak nakon 2 sata ako nismo od voća napravili kompletni obrok.

Međuobrok između doručka i ručka – drugi prešani sok i sva suplementacija koju smo naveli 3x dnevno. Nakon sat vremena ručak. Uz ručak suplementiramo:

- vitamin B12 (oblika metilkobalamin i adenozilkobalamin) – 1 ml uz obrok ili 1 x kapsula uz obrok
- metil folat (5 MTHF) – 1 kapsula od 5 mg uz obrok
- vitamin D3 (iz biljnih izvora) – 4.000 do 5.000 IU dnevno (u ljetnim mjesecima je dovoljno 1.000 IU dnevno)

Zatim međuobrok između ručka i večere je treći prešani sok, jedemo voće i završavamo suplementaciju.

Večera lagana.

Dan završavamo ljekovitim čajem poput čaja od korijena čička, sušenog matičnjaka (melise), metvice, ploda šipka sa cvijetom hibiskusa…

Jod uvodimo nakon mjesec dana režima prehrane i suplementacije. Počinjemo s 1 kapi u vodi nakon doručka ili ručka. Ako imamo nascentni jod s internetske stranice "Good health naturally," maksimalno je 6 kapi dnevno, nascentni jod "Detoxadine" je također dobar – 6 kapi je također maksimalno dnevno, a kod Lugolove otopine od 2%, maksimalno je 15 kapi.

Tek kad smo na punoj dozi joda započinjemo s antiparazitnim programom. Antiparazitni program započinjemo mačjom kandžom. Maksimalna je doza 3 x 1 ml dnevno dodano sokovima. Počinjemo s par kapi 3x dnevno pa polako podižemo kapi do 3 x 1 ml. Antiparazitni program radimo 20 dana u kontinuitetu, zatim 10 dana pauze, opet 20 dana, uz jod, režim prehrane i suplemente. Antiparazitni program radimo minimalno 6 mjeseci navedenim ciklusima uzimanja i pauziranja.

Idući mjesec dodati i tinkturu čička, 3 x 1 ml dnevno, uz mačju kandžu. Treći mjesec dodati i tinkturu lista masline, 3x dnevno 1 ml. Sve tinkture su dostupne preko "Soria Natural" i Amazon-a.

Na prvoj pauzi od mačje kandže uvodimo i metal detoks koji ćemo raditi narednih barem godinu dana u kontinuitetu bez pauza. Koristiti zeolit u nano česticama po izboru.

Kada krenemo s kapima zeolita u nano česticama (2x 6 dnevno – ujutro i poslijepodne, u usta) dodat ćemo i havajsku spirulinu, atlantsku dulsu, prah soka ječmene trave, korijander i prah šumskih divljih borovnica u 3 dnevna soka. Upute o doziranjima nalaze se na pakiranjima. Internetska trgovina i proizvođač Vimergy ima svih 5 komponenti, a takvi se proizvodi mogu naći u trgovinama zdrave hrane ili na Amazon-u.

Slobodno dodati CD po želji poput jednog suplementa nakon 3-4 mjeseca. Jednu aktiviranu kap u 240 ml vode, pa dodavati u sokove, čaj, vodu po 30 ml, 10 do 16 puta dnevno. Dizati kap više svaka tri dana do maksimalnih 60 kapi (kasnije prijeđete na kap na čašu vodu, pa dižete sve do 5-7 kapi po čaši). Dodati i Mineral Drops ili Ocean 21 (Calivita) uz CD (Aquarius pro life, Eco Feferon).

Rak

Protokol s klorovim dioksidom za odrasle

Režim prehrane - razina 5

Jutra započinjemo s pola litre limunade (i 0,33 litara je ok) + domaći, sirovi med. Zatim nakon pola sata krećemo s prvim cijeđenim sokom. Cijedimo bistre voćne i povrtne sokove uz pomoć sokovnika hladnog prešanja. Minimalna doza je pola litre cijeđenog soka bez dodane vode 3x dnevno. Suplementaciju uzimamo uz sokove ili u sokovima, osim par sitnica uz ručak. U jedan sok se mogu dodati SVI suplementi jer jedno drugome ne mogu mijenjati kemiju. Na dijeti i sokovima ste prvi mjesec bez dodavanja suplementacije! SOKOVI SU IZNIMNO VAŽNI!

U ovom protokolu uvodite klorov dioksid prije uvođenja suplementacije. Ostaju kao obroci jutarnja limunada i dva dnevna soka od pola litre. Klorov dioksid započinjete koristiti u dječjim dozama na ⅛ kapi u 240 ml pročišćene vode što je jednako 8 dnevnih doza po 30 mililitara. Možete povećati do 16 dnevnih doza. Ne trebate vremenski odvajati od obroka, ali ga odvojite od suplementacije koju ćete u ovom protokolu uzimati kad se dostigne puna doza CD-a, i to isključivo na večer.

Sa suplementacijom krenuti nakon što ste postigli punu dozu CD-a, ne zaustavljajući CD, i dodavati svakodnevno po jedan novi suplement (nikako ne sve suplemente isti dan!):

- cink – 2 pipete u obliku tekućeg cinkovog sulfata ili cinkov pikolinat u kapsulama 60 mg na večer
- selen – 100 µg na večer
- vitamin C – 2 grama dnevno na večer, Mikro C je dobar oblik, liposomalni C također
- melisa (matičnjak) – bezalkoholna tinktura 3 x 1 ml dnevno
- sladić – 3 x 1 ml dnevno (uzimati 2 tjedna, zatim 2 tjedna pauze)
- aminokiselina lizin – u prahu 3x mala žličica dnevno; kapsule 3x dnevno 1 do 2 kapsule od 500 mg (možete do 2.500 mg dnevno)
- magnezij – u obliku glicinata po mogućnosti, 2 kapsule na večer
- vitamini B kompleksa – 1 kapsula dnevno uz obrok
- EPA i DHA (bez ribe) – 1 kapsula dnevno uz ručak ili večeru
- melatonin – 30 mg 2x dnevno – uvoditi polako
- Celeryforce (Vimergy) – 2 kapsule 2x dnevno
- ALA (alfa lipoična kiselina) – 1 kapsula dnevno
- kurkuma – 3 kapsule 2x dnevno
- Chaga gljiva – 1 žlica ili 9 kapsula dnevno
- CoQ10 – 1 kapsula 2x dnevno

Nakon prvog miješanog soka jesti voće. Paziti da uzimamo neki obrok svakih 2 sata (u prosjeku) jer je cilj održati razinu glukoze u krvi jednakom tijekom cijelog dana. Med je dozvoljen, javorov sirup, datulje, orašasti plodovi također, ali ne pretjerivati, jesti banane obavezno. Puno

cijeđenog celera, krastavaca…

Doručak nakon 2 sata ako nismo od voća napravili kompletni obrok.

Uz ručak suplementiramo:

- vitamin B12 (oblika metilkobalamin i adenozilkobalamin) – 1 ml uz obrok ili 1x kapsula uz obrok
- metil folat (5 MTHF) – 1 kapsula od 5 mg uz obrok
- vitamin D3 (iz biljnih izvora) – 4.000 do 5.000 IU dnevno (u ljetnim mjesecima je dovoljno 1.000 IU dnevno)

Zatim međuobrok između ručka i večere je treći prešani sok, jedemo voće i završavamo suplementaciju.

Večera lagana.

Dan završavamo ljekovitim čajem poput čaja od korijena čička, sušenog matičnjaka (melise), metvice, ploda šipka sa cvijetom hibiskusa…

Jod uvodimo nakon uvođenja suplemnata. Počinjemo s 1 kapi u vodi nakon doručka ili ručka. Ako imamo nascentni jod s internetske stranice "Good health naturally," maksimalno je 6 kapi dnevno, nascentni jod "Detoxadine" je također dobar – 6 kapi je također maksimalno dnevno, a kod Lugolove otopine od 2%, maksimalno je 15 kapi.

Tek kad smo na punoj dozi joda započinjemo s antiparazitnim programom. Antiparazitni program započinjemo mačjom kandžom. Maksimalna je doza 3 x 1 ml dnevno dodano sokovima. Počinjemo s par kapi 3x dnevno pa polako podižemo kapi do 3 x 1 ml. Antiparazitni program radimo 20 dana u kontinuitetu, zatim 10 dana pauze, opet 20 dana, uz jod, režim prehrane i suplemente. Antiparazitni program radimo minimalno 6 mjeseci navedenim ciklusima uzimanja i pauziranja.

Idući mjesec dodati i tinkturu čička, 3 x 1 ml dnevno, uz mačju kandžu. Treći mjesec dodati i tinkturu lista masline, 3x dnevno 1 ml. Sve tinkture su dostupne preko "Soria Natural" i Amazon-a.

Na prvoj pauzi od mačje kandže uvodimo i metal detoks koji ćemo raditi narednih barem godinu dana u kontinuitetu bez pauza. Koristiti zeolit u nano česticama po izboru.

Kada krenemo s kapima zeolita u nano česticama (2x 6 dnevno – ujutro i poslijepodne, u usta) dodat ćemo i havajsku spirulinu, atlantsku dulsu, prah soka ječmene trave, korijander i prah šumskih divljih borovnica u 3 dnevna soka. Upute o doziranjima nalaze se na pakiranjima. Internetska trgovina i proizvođač Vimergy ima svih 5 komponenti, a takvi se proizvodi mogu naći u trgovinama zdrave hrane ili na Amazon-u.

Čirevi u ustima i grlu

Protokol s jodom za odrasle

Režim prehrane - razina 4

Jutra započinjemo s pola litre limunade (i 0,33 litara je ok) + domaći, sirovi med. Zatim nakon pola sata krećemo s prvim cijeđenim sokom. Cijedimo bistre voćne i povrtne sokove uz pomoć sokovnika hladnog prešanja. Minimalna doza je pola litre cijeđenog soka bez dodane vode 3x dnevno. Suplementaciju uzimamo uz sokove ili u sokovima, osim par sitnica uz ručak. U jedan sok se mogu dodati SVI suplementi jer jedno drugome ne mogu mijenjati kemiju. Na dijeti i sokovima ste prvi mjesec bez dodavanja suplementacije! SOKOVI SU IZNIMNO VAŽNI!

Sa suplementacijom krećemo nakon mjesec dana, i dodajemo svakodnevno po jedan novi suplement (ne sve isti dan!):

- cink – 2 pipete u obliku tekućeg cinkovog sulfata ili cinkov pikolinat u kapsulama 60 mg
- selen – 100 µg
- vitamin C – 3 do 4 grama podijeljeno u 3 doze, Mikro C je dobar oblik, liposomalni C također
- melisa (matičnjak) – bezalkoholna tinktura 3 x 1 ml dnevno
- sladić – 3 x 1 ml dnevno (uzimati 2 tjedna, zatim 2 tjedna pauze)
- aminokiselina lizin – u prahu 3x mala žličica dnevno; kapsule 3x dnevno 1 do 2 kapsule od 500 mg (možete do 2.500 mg dnevno)
- magnezij – u obliku glicinata po mogućnosti, 2 x 2 kapsule dnevno
- vitamini B kompleksa – 1 kapsula dnevno uz obrok
- EPA i DHA (bez ribe) – 1 kapsula dnevno uz ručak ili večeru
- kurkumin – 2 kapsule dnevno
- Goldenseal – 3 cijele kapaljke 2x dnevno (uzimati dva tjedna, dva tjedna pauza)
- propolis – 3 kapi 2x dnevno; također pokušajte osušiti aftu/e papirnatim ručnikom, a zatim utapkajte propolis izravno na nju/njih

Nakon prvog miješanog soka jesti voće. Paziti da uzimamo neki obrok svakih 2 sata (u prosjeku) jer je cilj održati razinu glukoze u krvi jednakom tijekom cijelog dana. Med je dozvoljen, javorov sirup, datulje, orašasti plodovi također, ali ne pretjerivati, jesti banane obavezno. Puno cijeđenog celera, krastavaca…

Doručak nakon 2 sata ako nismo od voća napravili kompletni obrok.

Međuobrok između doručka i ručka – drugi prešani sok i sva suplementacija koju smo naveli 3x dnevno. Nakon sat vremena ručak. Uz ručak suplementiramo:

- vitamin B12 (oblika metilkobalamin i adenozilkobalamin) – 1 ml uz obrok ili 1 x kapsula uz obrok
- metil folat (5 MTHF) – 1 kapsula od 5 mg uz obrok

- vitamin D3 (iz biljnih izvora) – 4.000 do 5.000 IU dnevno (u ljetnim mjesecima je dovoljno 1.000 IU dnevno)

Zatim međuobrok između ručka i večere je treći prešani sok, jedemo voće i završavamo suplementaciju.

Večera lagana.

Dan završavamo ljekovitim čajem poput čaja od korijena čička, sušenog matičnjaka (melise), metvice, ploda šipka sa cvijetom hibiskusa…

Jod uvoditi nakon mjesec dana dijete i suplementacije. Počinjati s 1 kapi u vodi nakon doručka ili ručka. Ako imamo nascentni jod s internetske stranice "Good health naturally," maksimalno je 6 kapi dnevno, nascentni jod "Detoxadine" je također dobar – 6 kapi je također maksimalno dnevno, a kod Lugolove otopine od 2%, maksimalno je 15 kapi.

Na punoj dozi joda započinjemo antiparazitni program. Antiparazitni program započinjemo s mačjom kandžom. Maksimalna je doza 3 x 1 ml dnevno dodano sokovima. Počinjemo s par kapi 3x dnevno pa polako podižemo kapi svakodnevno do 3 x 1 ml. Antiparazitni program radimo 20 dana u kontinuitetu, zatim 10 dana pauze, pa opet 20 dana, uz jod, režim prehrane i suplemente. Antiparazitni program radimo minimalno 6 mjeseci.

Idući mjesec dodati i tinkturu čička, 3 x 1 ml dnevno, uz mačju kandžu. Treći mjesec dodamo i tinkturu lista masline, 3 x 1 ml dnevno. Sve tinkture su dostupne preko "Soria natural" i Amazon-a.

Na prvoj pauzi od mačje kandže uvodimo i metal detoks koji ćemo raditi narednih barem godinu dana u kontinuitetu bez pauza. Koristimo zeolit u nano česticama po izboru.

Kada krenemo s kapima zeolita u nano česticama (2 x 6 dnevno – ujutro i poslijepodne, u usta) dodat ćemo i havajsku spirulinu, atlantsku dulsu, prah soka ječmene trave, korijander i prah šumskih divljih borovnica u 3 dnevna soka. Upute o doziranjima nalaze se na pakiranjima. Internetska trgovina i proizvođač Vimergy ima svih 5 komponenti, a takvi se proizvodi mogu naći u trgovinama zdrave hrane ili na Amazonu.

Slobodno dodati CD po želji poput jednog suplementa nakon 3-4 mjeseca. Jednu aktiviranu kap u 240 ml vode, pa dodavati u sokove, čaj, vodu po 30 ml, 10 do 16 puta dnevno. Dizati kap više svaka tri dana do maksimalnih 60 kapi (kasnije prijeđete na kap na čašu vodu, pa dižete sve do 5-7 kapi po čaši). Dodati i Mineral Drops ili Ocean 21 (Calivita) uz CD (Aquarius Pro Life, Eco Feferon).

Katarakta

Protokol s jodom za odrasle

Režim prehrane - razina 4

Jutra započinjemo s pola litre limunade (0,33 litre je ok) + domaći, sirovi med. Zatim nakon pola sata krećemo s prvim cijeđenim sokom. Cijedimo bistre voćne i povrtne sokove uz pomoć sokovnika na hladnu prešu. Minimalna doza je pola litre cijeđenog soka bez dodane vode 3 puta dnevno. Suplementaciju uzimamo uz sokove ili u sokovima, osim par sitnica uz ručak. U jedan sok se mogu dodati SVI suplementi jer jedno drugome ne mogu mijenjati kemiju. Na dijeti i sokovima ste prvi mjesec bez dodavanja suplementacije! SOKOVI SU IZNIMNO VAŽNI!

Sa suplementacijom krećemo nakon mjesec dana, i dodajemo svakodnevno po jedan novi suplement (ne sve isti dan!):

- cink – 2 pipete dnevno (u obliku tekućeg cinkovog sulfata) ili cinkov pikolinat u kapsulama 60 mg dnevno
- selen – 100 µg
- vitamin C – 3 do 4 grama dnevno podijeljeno u 3 doze, Mikro C je dobar oblik, liposomalni vitamin C također.
- melisa (list matičnjaka) – bezalkoholna tinktura 3x 1 ml dnevno
- sladić – 3 x 1 ml dnevno (2 tjedna uzimati, a zatim 2 tjedna pauze)
- aminokiselina lizin – u prahu 3 x mala žličica dnevno, kapsule 3 x dnevno 1 do 2 kapsule od 500 mg (možete uzimati do 2.500 mg dnevno)
- magnezij – u glicinat obliku po mogućnosti, 2 x 2 kapsule dnevno
- vitamini B kompleksa – 1 kapsula dnevno
- EPA i DHA (ne od ribe) – 1 kapsula dnevno uz ručak ili večeru
- Celeryforce – 1 kapsula dnevno
- kurkumin – 2 kapsule 2x dnevno
- vidac – jedna kapaljka dnevno
- list koprive – 2 kapaljke tinkture 2x dnevno

Nakon prvog miješanog soka jedemo voće. Pazimo da uzimamo nešto svako 2 sata u prosjeku jer nam je cilj održati razinu glukoze u krvi jednakom tokom cijelog dana. Med je dozvoljen, javorov sirup, datulje, orašasti plodovi ali ne pretjerivati, jesti banane obavezno. Puno cijeđenog celera, krastavaca…

Doručak nakon 2 sata ako niste od voća napravili kompletni obrok.

Međuobrok između doručka i ručka – drugi prešani sok i sva suplementacija koju smo naveli 3x dnevno. Nakon sat vremena ručak. Uz ručak suplementirati:

- vitamin B12 (oblika metilkobalamin i adenozilkobalamin) – 1 ml ili jednu kapsulu uz obrok

- metil folat (5 MTHF) – 1 kapsula od 5 mg uz obrok
- vitamin D3 (iz biljnih izvora) – 4.000 do 5.000 IU dnevno (u ljetnim mjesecima je dovoljno 1.000 IU dnevno)

Zatim međuobrok između ručka i večere je treći prešani sok, jesti voće i završiti suplementaciju.

Večera lagana.

Dan završiti ljekovitim čajem poput čaja od korijena čička, sušene melise, metvice, šipka s hibiskusom…

Jod uvoditi nakon mjesec dana dijete i suplementacije. Počinjati s 1 kapi u vodi nakon doručka ili ručka. Ako imamo nascentni jod s internetske stranice "Good health naturally," maksimalno je 6 kapi dnevno, nascentni jod "Detoxadine" je također dobar – 6 kapi je također maksimalno dnevno, a kod Lugolove otopine od 2%, maksimalno je 15 kapi.

Na punoj dozi joda započinjemo antiparazitni program. Antiparazitni program započinjemo s mačjom kandžom. Maksimalna je doza 3 x 1 ml dnevno dodano sokovima. Počinjemo s par kapi 3x dnevno pa polako podižemo kapi svakodnevno do 3 x 1 ml. Antiparazitni program radimo 20 dana u kontinuitetu, zatim 10 dana pauze, pa opet 20 dana, uz jod, režim prehrane i suplemente. Antiparazitni program radimo minimalno 6 mjeseci.

Idući mjesec dodati i tinkturu čička, 3 x 1 ml dnevno, uz mačju kandžu. Treći mjesec dodamo i tinkturu lista masline, 3 x 1 ml dnevno. Sve tinkture su dostupne preko "Soria natural" i Amazon-a.

Na prvoj pauzi od mačje kandže uvodimo i metal detoks koji ćemo raditi narednih barem godinu dana u kontinuitetu bez pauza. Koristimo zeolit u nano česticama po izboru.

Kada krenemo s kapima zeolita u nano česticama (2 x 6 dnevno – ujutro i poslijepodne, u usta) dodat ćemo i havajsku spirulinu, atlantsku dulsu, prah soka ječmene trave, korijander i prah šumskih divljih borovnica u 3 dnevna soka. Upute o doziranjima nalaze se na pakiranjima. Internetska trgovina i proizvođač Vimergy ima svih 5 komponenti, a takvi se proizvodi mogu naći u trgovinama zdrave hrane ili na Amazonu.

Slobodno dodati CD po želji poput jednog suplementa nakon 3-4 mjeseca. Jednu aktiviranu kap u 240 ml vode, pa dodavati u sokove, čaj, vodu po 30 ml, 10 do 16 puta dnevno. Dizati kap više svaka tri dana do maksimalnih 60 kapi (kasnije prijeđete na kap na čašu vodu, pa dižete sve do 5-7 kapi po čaši). Dodati i Mineral Drops ili Ocean 21 (Calivita) uz CD (Aquarius Pro Life, Eco Feferon).

Prehlada i gripa

Protokol s jodom za odrasle

Režim prehrane - razina 4

Jutra započinjemo s pola litre limunade (0,33 litre je ok) + domaći, sirovi med. Zatim nakon pola sata krećemo s prvim cijeđenim sokom. Cijedimo bistre voćne i povrtne sokove uz pomoć sokovnika na hladnu prešu. Minimalna doza je pola litre cijeđenog soka bez dodane vode 3 puta dnevno. Suplementaciju uzimamo uz sokove ili u sokovima, osim par sitnica uz ručak. U jedan sok se mogu dodati SVI suplementi jer jedno drugome ne mogu mijenjati kemiju. Na dijeti i sokovima ste prvi mjesec bez dodavanja suplementacije! SOKOVI SU IZNIMNO VAŽNI!

Sa suplementacijom krećemo nakon mjesec dana, i dodajemo svakodnevno po jedan novi suplement (ne sve isti dan!):

- cink – 2 pipete dnevno (u obliku tekućeg cinkovog sulfata) ili cinkov pikolinat u kapsulama 60 mg dnevno
- selen – 100 µg
- vitamin C – 3 do 4 grama dnevno podijeljeno u 3 doze, Mikro C je dobar oblik, liposomalni vitamin C također.
- melisa (list matičnjaka) – bezalkoholna tinktura 3x 1 ml dnevno
- sladić – 3 x 1 ml dnevno (2 tjedna uzimati, a zatim 2 tjedna pauze)
- aminokiselina lizin – u prahu 3 x mala žličica dnevno, kapsule 3 x dnevno 1 do 2 kapsule od 500 mg (možete uzimati do 2.500 mg dnevno)
- magnezij – u glicinat obliku po mogućnosti, 2 x 2 kapsule dnevno
- vitamini B kompleksa – 1 kapsula dnevno
- EPA i DHA (ne od ribe) – 1 kapsula dnevno uz ručak ili večeru
- sirup od cvijeta bazge – 1 žlica 3x dnevno
- vidac – 3 kapaljke 3x dnevno
- đumbir – 1 šalica čaja ili svježe nariban u vodi 2x dnevno
- Goldenseal – 4 kapi 3x dnevno
- korijen lomacije – 3 kapi 3x dan
- list divizme – 6 kapi 3x dnevno

Nakon prvog miješanog soka jedemo voće. Pazimo da uzimamo nešto svako 2 sata u prosjeku jer nam je cilj održati razinu glukoze u krvi jednakom tokom cijelog dana. Med je dozvoljen, javorov sirup, datulje, orašasti plodovi ali ne pretjerivati, jesti banane obavezno. Puno cijeđenog celera, krastavaca…

Doručak nakon 2 sata ako niste od voća napravili kompletni obrok.

Međuobrok između doručka i ručka – drugi prešani sok i sva suplementacija koju smo naveli 3x dnevno. Nakon sat vremena ručak. Uz ručak suplementirati:

- vitamin B12 (oblika metilkobalamin i adenozilkobalamin) – 1 ml ili jednu kapsulu uz obrok
- metil folat (5 MTHF) – 1 kapsula od 5 mg uz obrok
- vitamin D3 (iz biljnih izvora) – 4.000 do 5.000 IU dnevno (u ljetnim mjesecima je dovoljno 1.000 IU dnevno)

Zatim međuobrok između ručka i večere je treći prešani sok, jesti voće i završiti suplementaciju.

Večera lagana.

Dan završiti ljekovitim čajem poput čaja od korijena čička, sušene melise, metvice, šipka s hibiskusom…

Jod uvoditi nakon mjesec dana dijete i suplementacije. Počinjati s 1 kapi u vodi nakon doručka ili ručka. Ako imamo nascentni jod s internetske stranice "Good health naturally," maksimalno je 6 kapi dnevno, nascentni jod "Detoxadine" je također dobar – 6 kapi je također maksimalno dnevno, a kod Lugolove otopine od 2%, maksimalno je 15 kapi.

Na punoj dozi joda započinjemo antiparazitni program. Antiparazitni program započinjemo s mačjom kandžom. Maksimalna je doza 3 x 1 ml dnevno dodano sokovima. Počinjemo s par kapi 3x dnevno pa polako podižemo kapi svakodnevno do 3 x 1 ml. Antiparazitni program radimo 20 dana u kontinuitetu, zatim 10 dana pauze, pa opet 20 dana, uz jod, režim prehrane i suplemente. Antiparazitni program radimo minimalno 6 mjeseci.

Idući mjesec dodati i tinkturu čička, 3 x 1 ml dnevno, uz mačju kandžu. Treći mjesec dodamo i tinkturu lista masline, 3 x 1 ml dnevno. Sve tinkture su dostupne preko "Soria natural" i Amazon-a.

Na prvoj pauzi od mačje kandže uvodimo i metal detoks koji ćemo raditi narednih barem godinu dana u kontinuitetu bez pauza. Koristimo zeolit u nano česticama po izboru.

Kada krenemo s kapima zeolita u nano česticama (2 x 6 dnevno – ujutro i poslijepodne, u usta) dodat ćemo i havajsku spirulinu, atlantsku dulsu, prah soka ječmene trave, korijander i prah šumskih divljih borovnica u 3 dnevna soka. Upute o doziranjima nalaze se na pakiranjima. Internetska trgovina i proizvođač Vimergy ima svih 5 komponenti, a takvi se proizvodi mogu naći u trgovinama zdrave hrane ili na Amazonu.

Slobodno dodati CD po želji poput jednog suplementa nakon 3-4 mjeseca. Jednu aktiviranu kap u 240 ml vode, pa dodavati u sokove, čaj, vodu po 30 ml, 10 do 16 puta dnevno. Dizati kap više svaka tri dana do maksimalnih 60 kapi (kasnije prijeđete na kap na čašu vodu, pa dižete sve do 5-7 kapi po čaši). Dodati i Mineral Drops ili Ocean 21 (Calivita) uz CD (Aquarius Pro Life, Eco Feferon).

Daltonizam

Protokol s jodom za odrasle

Režim prehrane - razina 5

Jutra započinjemo s pola litre limunade (0,33 litre je ok) + domaći, sirovi med. Zatim nakon pola sata krećemo s prvim cijeđenim sokom. Cijedimo bistre voćne i povrtne sokove uz pomoć sokovnika na hladnu prešu. Minimalna doza je pola litre cijeđenog soka bez dodane vode 3 puta dnevno. Suplementaciju uzimamo uz sokove ili u sokovima, osim par sitnica uz ručak. U jedan sok se mogu dodati SVI suplementi jer jedno drugome ne mogu mijenjati kemiju. Na dijeti i sokovima ste prvi mjesec bez dodavanja suplementacije! SOKOVI SU IZNIMNO VAŽNI!

Sa suplementacijom krećemo nakon mjesec dana, i dodajemo svakodnevno po jedan novi suplement (ne sve isti dan!):

- cink – 2 pipete dnevno (u obliku tekućeg cinkovog sulfata) ili cinkov pikolinat u kapsulama 60 mg dnevno
- selen – 100 µg
- vitamin C – 3 do 4 grama dnevno podijeljeno u 3 doze, Mikro C je dobar oblik, liposomalni vitamin C također.
- melisa (list matičnjaka) – bezalkoholna tinktura 3x 1 ml dnevno
- sladić – 3 x 1 ml dnevno (2 tjedna uzimati, a zatim 2 tjedna pauze)
- aminokiselina lizin – u prahu 3 x mala žličica dnevno, kapsule 3 x dnevno 1 do 2 kapsule od 500 mg (možete uzimati do 2.500 mg dnevno)
- magnezij – u glicinat obliku po mogućnosti, 2 x 2 kapsule dnevno
- vitamini B kompleksa – 1 kapsula dnevno
- EPA i DHA (ne od ribe) – 1 kapsula dnevno uz ručak ili večeru
- ALA (alfa lipoična kiselina) – 1 kapsula 2x tjedno
- amla bobice – 1 čajna žličica dnevno
- Chaga gljiva – 2 žličice ili 6 kapsula dnevno
- CoQ10 – 1 kapsula dnevno
- vidac – 1 kapaljka dnevno
- NAC (N-acetil cistein) – 1 kapsula dnevno
- list koprive – 2 kapaljke dnevno

Nakon prvog miješanog soka jesti voće. Paziti da uzimamo neki obrok svakih 2 sata (u prosjeku) jer je cilj održati razinu glukoze u krvi jednakom tijekom cijelog dana. Med je dozvoljen, javorov sirup, datulje, orašasti plodovi također, ali ne pretjerivati, jesti banane obavezno. Puno cijeđenog celera, krastavaca…

Doručak nakon 2 sata ako nismo od voća napravili kompletni obrok.

Međuobrok između doručka i ručka – drugi prešani sok i sva suplementacija koju smo naveli 3x dnevno. Nakon sat vremena ručak. Uz ručak suplementiramo:

- vitamin B12 (oblika metilkobalamin i adenozilkobalamin) – 1 ml uz obrok ili 1x kapsula uz obrok
- metil folat (5 MTHF) – 1 kapsula od 5 mg uz obrok
- vitamin D3 (iz biljnih izvora) – 4.000 do 5.000 IU dnevno (u ljetnim mjesecima je dovoljno 1.000 IU dnevno)

Zatim međuobrok između ručka i večere je treći prešani sok, jedemo voće i završavamo suplementaciju.

Večera lagana.

Dan završavamo ljekovitim čajem poput čaja od korijena čička, sušenog matičnjaka (melise), metvice, ploda šipka sa cvijetom hibiskusa…

Jod uvodimo nakon mjesec dana režima prehrane i suplementacije. Počinjemo s 1 kapi u vodi nakon doručka ili ručka. Ako imamo nascentni jod s internetske stranice "Good health naturally," maksimalno je 6 kapi dnevno, nascentni jod "Detoxadine" je također dobar – 6 kapi je također maksimalno dnevno, a kod Lugolove otopine od 2%, maksimalno je 15 kapi.

Tek kad smo na punoj dozi joda započinjemo s antiparazitnim programom. Antiparazitni program započinjemo mačjom kandžom. Maksimalna je doza 3 x 1 ml dnevno dodano sokovima. Počinjemo s par kapi 3x dnevno pa polako podižemo kapi do 3 x 1 ml. Antiparazitni program radimo 20 dana u kontinuitetu, zatim 10 dana pauze, opet 20 dana, uz jod, režim prehrane i suplemente. Antiparazitni program radimo minimalno 6 mjeseci navedenim ciklusima uzimanja i pauziranja.

Idući mjesec dodati i tinkturu čička, 3 x 1 ml dnevno, uz mačju kandžu. Treći mjesec dodati i tinkturu lista masline, 3x dnevno 1 ml. Sve tinkture su dostupne preko "Soria Natural" i Amazon-a.

Na prvoj pauzi od mačje kandže uvodimo i metal detoks koji ćemo raditi narednih barem godinu dana u kontinuitetu bez pauza. Koristiti zeolit u nano česticama po izboru.

Kada krenemo s kapima zeolita u nano česticama (2x 6 dnevno – ujutro i poslijepodne, u usta) dodat ćemo i havajsku spirulinu, atlantsku dulsu, prah soka ječmene trave, korijander i prah šumskih divljih borovnica u 3 dnevna soka. Upute o doziranjima nalaze se na pakiranjima. Internetska trgovina i proizvođač Vimergy ima svih 5 komponenti, a takvi se proizvodi mogu naći u trgovinama zdrave hrane ili na Amazon-u.

Slobodno dodati CD po želji poput jednog suplementa nakon 3-4 mjeseca. Jednu aktiviranu kap u 240 ml vode, pa dodavati u sokove, čaj, vodu po 30 ml, 10 do 16 puta dnevno. Dizati kap više svaka tri dana do maksimalnih 60 kapi (kasnije prijeđete na kap na čašu vodu, pa dižete sve do 5-7 kapi po čaši). Dodati i Mineral Drops ili Ocean 21 (Calivita) uz CD (Aquarius pro life, Eco Feferon).

Konjunktivitis (ružičasto oko)

Protokol s jodom za odrasle

Režim prehrane - razina 5

Jutra započinjemo s pola litre limunade (i 0,33 litara je ok) + domaći, sirovi med. Zatim nakon pola sata krećemo s prvim cijeđenim sokom. Cijedimo bistre voćne i povrtne sokove uz pomoć sokovnika hladnog prešanja. Minimalna doza je pola litre cijeđenog soka bez dodane vode 3x dnevno. Suplementaciju uzimamo uz sokove ili u sokovima, osim par sitnica uz ručak. U jedan sok se mogu dodati SVI suplementi jer jedno drugome ne mogu mijenjati kemiju. Na dijeti i sokovima ste prvi mjesec bez dodavanja suplementacije! SOKOVI SU IZNIMNO VAŽNI!

Sa suplementacijom krećemo nakon mjesec dana, i dodajemo svakodnevno po jedan novi suplement (ne sve isti dan!):

- cink – 2 pipete u obliku tekućeg cinkovog sulfata ili cinkov pikolinat u kapsulama 60 mg
- selen – 100 µg
- vitamin C – 3 do 4 grama podijeljeno u 3 doze, Mikro C je dobar oblik, liposomalni C također
- melisa (matičnjak) – bezalkoholna tinktura 3 x 1 ml dnevno
- sladić – 3 x 1 ml dnevno (uzimati 2 tjedna, zatim 2 tjedna pauze)
- aminokiselina lizin – u prahu 3x mala žličica dnevno; kapsule 3x dnevno 1 do 2 kapsule od 500 mg (možete do 2.500 mg dnevno)
- magnezij – u obliku glicinata po mogućnosti, 2 x 2 kapsule dnevno
- vitamini B kompleksa – 1 kapsula dnevno uz obrok
- EPA i DHA (bez ribe) – 1 kapsula dnevno uz ručak ili večeru
- amla bobice – 1 čajna žličica dnevno
- Chaga gljiva – 1 čajna žličica ili 3 kapsule dnevno
- kurkumin – 1 kapsula 2x dnevno
- vidac – 3 kapaljke 2x dnevno
- Goldenseal – 3 kapi 2x dnevno (uzimati dva tjedna, dva tjedni pauza)
- korijen lomacija – 3 kapaljke 2x dnevno
- monolaurin – 1 kapsula 2x dnevno
- list divizme – 3 kapaljke 2x dnevno

Nakon prvog miješanog soka jesti voće. Paziti da uzimamo neki obrok svakih 2 sata (u prosjeku) jer je cilj održati razinu glukoze u krvi jednakom tijekom cijelog dana. Med je dozvoljen, javorov sirup, datulje, orašasti plodovi također, ali ne pretjerivati, jesti banane obavezno. Puno cijeđenog celera, krastavaca…

Doručak nakon 2 sata ako nismo od voća napravili kompletni obrok.

Međuobrok između doručka i ručka – drugi prešani sok i sva suplementacija koju smo naveli 3x dnevno. Nakon sat vremena ručak. Uz ručak suplementiramo:

- vitamin B12 (oblika metilkobalamin i adenozilkobalamin) – 1 ml uz obrok ili 1x kapsula uz obrok
- metil folat (5 MTHF) – 1 kapsula od 5 mg uz obrok
- vitamin D3 (iz biljnih izvora) – 4.000 do 5.000 IU dnevno (u ljetnim mjesecima je dovoljno 1.000 IU dnevno)

Zatim međuobrok između ručka i večere je treći prešani sok, jedemo voće i završavamo suplementaciju.

Večera lagana.

Dan završavamo ljekovitim čajem poput čaja od korijena čička, sušenog matičnjaka (melise), metvice, ploda šipka sa cvijetom hibiskusa…

Jod uvodimo nakon mjesec dana režima prehrane i suplementacije. Počinjemo s 1 kapi u vodi nakon doručka ili ručka. Ako imamo nascentni jod s internetske stranice "Good health naturally," maksimalno je 6 kapi dnevno, nascentni jod "Detoxadine" je također dobar – 6 kapi je također maksimalno dnevno, a kod Lugolove otopine od 2%, maksimalno je 15 kapi.

Tek kad smo na punoj dozi joda započinjemo s antiparazitnim programom. Antiparazitni program započinjemo mačjom kandžom. Maksimalna je doza 3 x 1 ml dnevno dodano sokovima. Počinjemo s par kapi 3x dnevno pa polako podižemo kapi do 3 x 1 ml. Antiparazitni program radimo 20 dana u kontinuitetu, zatim 10 dana pauze, opet 20 dana, uz jod, režim prehrane i suplemente. Antiparazitni program radimo minimalno 6 mjeseci navedenim ciklusima uzimanja i pauziranja.

Idući mjesec dodati i tinkturu čička, 3 x 1 ml dnevno, uz mačju kandžu. Treći mjesec dodati i tinkturu lista masline, 3x dnevno 1 ml. Sve tinkture su dostupne preko "Soria Natural" i Amazon-a.

Na prvoj pauzi od mačje kandže uvodimo i metal detoks koji ćemo raditi narednih barem godinu dana u kontinuitetu bez pauza. Koristiti zeolit u nano česticama po izboru.

Kada krenemo s kapima zeolita u nano česticama (2x 6 dnevno – ujutro i poslijepodne, u usta) dodat ćemo i havajsku spirulinu, atlantsku dulsu, prah soka ječmene trave, korijander i prah šumskih divljih borovnica u 3 dnevna soka. Upute o doziranjima nalaze se na pakiranjima. Internetska trgovina i proizvođač Vimergy ima svih 5 komponenti, a takvi se proizvodi mogu naći u trgovinama zdrave hrane ili na Amazon-u.

Slobodno dodati CD po želji poput jednog suplementa nakon 3-4 mjeseca. Jednu aktiviranu kap u 240 ml vode, pa dodavati u sokove, čaj, vodu po 30 ml, 10 do 16 puta dnevno. Dizati kap više svaka tri dana do maksimalnih 60 kapi (kasnije prijeđete na kap na čašu vodu, pa dižete sve do 5-7 kapi po čaši). Dodati i Mineral Drops ili Ocean 21 (Calivita) uz CD (Aquarius pro life, Eco Feferon).

Stalna glad i prejedanje

Protokol s jodom za odrasle

Režim prehrane - razina 5

Jutra započinjemo s pola litre limunade (i 0,33 litara je ok) + domaći, sirovi med. Zatim nakon pola sata krećemo s prvim cijeđenim sokom. Cijedimo bistre voćne i povrtne sokove uz pomoć sokovnika hladnog prešanja. Minimalna doza je pola litre cijeđenog soka bez dodane vode 3x dnevno. Suplementaciju uzimamo uz sokove ili u sokovima, osim par sitnica uz ručak. U jedan sok se mogu dodati SVI suplementi jer jedno drugome ne mogu mijenjati kemiju. Na dijeti i sokovima ste prvi mjesec bez dodavanja suplementacije! SOKOVI SU IZNIMNO VAŽNI!

Sa suplementacijom krećemo nakon mjesec dana, i dodajemo svakodnevno po jedan novi suplement (ne sve isti dan!):

- cink – 2 pipete u obliku tekućeg cinkovog sulfata ili cinkov pikolinat u kapsulama 60 mg
- selen – 100 µg
- vitamin C – 3 do 4 grama podijeljeno u 3 doze, Mikro C je dobar oblik, liposomalni C također
- melisa (matičnjak) – bezalkoholna tinktura 3 x 1 ml dnevno
- sladić – 3 x 1 ml dnevno (uzimati 2 tjedna, zatim 2 tjedna pauze)
- aminokiselina lizin – u prahu 3x mala žličica dnevno; kapsule 3x dnevno 1 do 2 kapsule od 500 mg (možete do 2.500 mg dnevno)
- magnezij – u obliku glicinata po mogućnosti, 2 x 2 kapsule dnevno
- vitamini B kompleksa – 1 kapsula dnevno uz obrok
- EPA i DHA (bez ribe) – 1 kapsula dnevno uz ručak ili večeru
- Chaga gljiva – 2 žličice ili 6 kapsula dnevno
- korijen cikorije – 1 šalica čaja dnevno
- kurkumin – 2 kapsule dnevno
- đumbir – 1 šalica čaja ili svježe nariban ili sok po ukusu dnevno

Nakon prvog miješanog soka jesti voće. Paziti da uzimamo neki obrok svakih 2 sata (u prosjeku) jer je cilj održati razinu glukoze u krvi jednakom tijekom cijelog dana. Med je dozvoljen, javorov sirup, datulje, orašasti plodovi također, ali ne pretjerivati, jesti banane obavezno. Puno cijeđenog celera, krastavaca…

Doručak nakon 2 sata ako nismo od voća napravili kompletni obrok.

Međuobrok između doručka i ručka – drugi prešani sok i sva suplementacija koju smo naveli 3x dnevno. Nakon sat vremena ručak. Uz ručak suplementiramo:

- vitamin B12 (oblika metilkobalamin i adenozilkobalamin) – 1 ml uz obrok ili 1x kapsula uz obrok

- metil folat (5 MTHF) – 1 kapsula od 5 mg uz obrok
- vitamin D3 (iz biljnih izvora) – 4.000 do 5.000 IU dnevno (u ljetnim mjesecima je dovoljno 1.000 IU dnevno)

Zatim međuobrok između ručka i večere je treći prešani sok, jedemo voće i završavamo suplementaciju.

Večera lagana.

Dan završavamo ljekovitim čajem poput čaja od korijena čička, sušenog matičnjaka (melise), metvice, ploda šipka sa cvijetom hibiskusa…

Jod uvodimo nakon mjesec dana režima prehrane i suplementacije. Počinjemo s 1 kapi u vodi nakon doručka ili ručka. Ako imamo nascentni jod s internetske stranice "Good health naturally," maksimalno je 6 kapi dnevno, nascentni jod "Detoxadine" je također dobar – 6 kapi je također maksimalno dnevno, a kod Lugolove otopine od 2%, maksimalno je 15 kapi.

Tek kad smo na punoj dozi joda započinjemo s antiparazitnim programom. Antiparazitni program započinjemo mačjom kandžom. Maksimalna je doza 3 x 1 ml dnevno dodano sokovima. Počinjemo s par kapi 3x dnevno pa polako podižemo kapi do 3 x 1 ml. Antiparazitni program radimo 20 dana u kontinuitetu, zatim 10 dana pauze, opet 20 dana, uz jod, režim prehrane i suplemente. Antiparazitni program radimo minimalno 6 mjeseci navedenim ciklusima uzimanja i pauziranja.

Idući mjesec dodati i tinkturu čička, 3 x 1 ml dnevno, uz mačju kandžu. Treći mjesec dodati i tinkturu lista masline, 3x dnevno 1 ml. Sve tinkture su dostupne preko "Soria Natural" i Amazon-a.

Na prvoj pauzi od mačje kandže uvodimo i metal detoks koji ćemo raditi narednih barem godinu dana u kontinuitetu bez pauza. Koristiti zeolit u nano česticama po izboru.

Kada krenemo s kapima zeolita u nano česticama (2x 6 dnevno – ujutro i poslijepodne, u usta) dodat ćemo i havajsku spirulinu, atlantsku dulsu, prah soka ječmene trave, korijander i prah šumskih divljih borovnica u 3 dnevna soka. Upute o doziranjima nalaze se na pakiranjima. Internetska trgovina i proizvođač Vimergy ima svih 5 komponenti, a takvi se proizvodi mogu naći u trgovinama zdrave hrane ili na Amazon-u.

Slobodno dodati CD po želji poput jednog suplementa nakon 3-4 mjeseca. Jednu aktiviranu kap u 240 ml vode, pa dodavati u sokove, čaj, vodu po 30 ml, 10 do 16 puta dnevno. Dizati kap više svaka tri dana do maksimalnih 60 kapi (kasnije prijeđete na kap na čašu vodu, pa dižete sve do 5-7 kapi po čaši). Dodati i Mineral Drops ili Ocean 21 (Calivita) uz CD (Aquarius pro life, Eco Feferon).

Zatvor

Protokol s jodom za odrasle

Režim prehrane - razina 4

Jutra započinjemo s pola litre limunade (i 0,33 litara je ok) + domaći, sirovi med. Zatim nakon pola sata krećemo s prvim cijeđenim sokom. Cijedimo bistre voćne i povrtne sokove uz pomoć sokovnika hladnog prešanja. Minimalna doza je pola litre cijeđenog soka bez dodane vode 3x dnevno. Suplementaciju uzimamo uz sokove ili u sokovima, osim par sitnica uz ručak. U jedan sok se mogu dodati SVI suplementi jer jedno drugome ne mogu mijenjati kemiju. Na dijeti i sokovima ste prvi mjesec bez dodavanja suplementacije! SOKOVI SU IZNIMNO VAŽNI!

Sa suplementacijom krećemo nakon mjesec dana, i dodajemo svakodnevno po jedan novi suplement (ne sve isti dan!):

- cink – 2 pipete u obliku tekućeg cinkovog sulfata ili cinkov pikolinat u kapsulama 60 mg
- selen – 100 µg
- vitamin C – 3 do 4 grama podijeljeno u 3 doze, Mikro C je dobar oblik, liposomalni C također
- melisa (matičnjak) – bezalkoholna tinktura 3 x 1 ml dnevno
- sladić – 3 x 1 ml dnevno (uzimati 2 tjedna, zatim 2 tjedna pauze)
- aminokiselina lizin – u prahu 3x mala žličica dnevno; kapsule 3x dnevno 1 do 2 kapsule od 500 mg (možete do 2.500 mg dnevno)
- magnezij – u obliku glicinata po mogućnosti, 2 x 2 kapsule dnevno
- vitamini B kompleksa – 1 kapsula dnevno uz obrok
- EPA i DHA (bez ribe) – 1 kapsula dnevno uz ručak ili večeru
- Celeryforce (Vimergy) – 2 kapsule dnevno
- amla bobice – 2 žličice 2x dnevno
- list koprive – 1 kapaljka ili 1 šalica čaja dva puta dnevno

Nakon prvog miješanog soka jesti voće. Paziti da uzimamo neki obrok svakih 2 sata (u prosjeku) jer je cilj održati razinu glukoze u krvi jednakom tijekom cijelog dana. Med je dozvoljen, javorov sirup, datulje, orašasti plodovi također, ali ne pretjerivati, jesti banane obavezno. Puno cijeđenog celera, krastavaca…

Doručak nakon 2 sata ako nismo od voća napravili kompletni obrok.

Međuobrok između doručka i ručka – drugi prešani sok i sva suplementacija koju smo naveli 3x dnevno. Nakon sat vremena ručak. Uz ručak suplementiramo:

- vitamin B12 (oblika metilkobalamin i adenozilkobalamin) – 1 ml uz obrok ili 1x kapsula uz obrok
- metil folat (5 MTHF) – 1 kapsula od 5 mg uz obrok

- vitamin D3 (iz biljnih izvora) – 4.000 do 5.000 IU dnevno (u ljetnim mjesecima je dovoljno 1.000 IU dnevno)

Zatim međuobrok između ručka i večere je treći prešani sok, jedemo voće i završavamo suplementaciju.

Večera lagana.

Dan završavamo ljekovitim čajem poput čaja od korijena čička, sušenog matičnjaka (melise), metvice, ploda šipka sa cvijetom hibiskusa…

Jod uvodimo nakon mjesec dana režima prehrane i suplementacije. Počinjemo s 1 kapi u vodi nakon doručka ili ručka. Ako imamo nascentni jod s internetske stranice "Good health naturally," maksimalno je 6 kapi dnevno, nascentni jod "Detoxadine" je također dobar – 6 kapi je također maksimalno dnevno, a kod Lugolove otopine od 2%, maksimalno je 15 kapi.

Tek kad smo na punoj dozi joda započinjemo s antiparazitnim programom. Antiparazitni program započinjemo mačjom kandžom. Maksimalna je doza 3 x 1 ml dnevno dodano sokovima. Počinjemo s par kapi 3x dnevno pa polako podižemo kapi do 3 x 1 ml. Antiparazitni program radimo 20 dana u kontinuitetu, zatim 10 dana pauze, opet 20 dana, uz jod, režim prehrane i suplemente. Antiparazitni program radimo minimalno 6 mjeseci navedenim ciklusima uzimanja i pauziranja.

Idući mjesec dodati i tinkturu čička, 3 x 1 ml dnevno, uz mačju kandžu. Treći mjesec dodati i tinkturu lista masline, 3x dnevno 1 ml. Sve tinkture su dostupne preko "Soria Natural" i Amazon-a.

Na prvoj pauzi od mačje kandže uvodimo i metal detoks koji ćemo raditi narednih barem godinu dana u kontinuitetu bez pauza. Koristiti zeolit u nano česticama po izboru.

Kada krenemo s kapima zeolita u nano česticama (2x 6 dnevno – ujutro i poslijepodne, u usta) dodat ćemo i havajsku spirulinu, atlantsku dulsu, prah soka ječmene trave, korijander i prah šumskih divljih borovnica u 3 dnevna soka. Upute o doziranjima nalaze se na pakiranjima. Internetska trgovina i proizvođač Vimergy ima svih 5 komponenti, a takvi se proizvodi mogu naći u trgovinama zdrave hrane ili na Amazon-u.

Slobodno dodati CD po želji poput jednog suplementa nakon 3-4 mjeseca. Jednu aktiviranu kap u 240 ml vode, pa dodavati u sokove, čaj, vodu po 30 ml, 10 do 16 puta dnevno. Dizati kap više svaka tri dana do maksimalnih 60 kapi (kasnije prijeđete na kap na čašu vodu, pa dižete sve do 5-7 kapi po čaši). Dodati i Mineral Drops ili Ocean 21 (Calivita) uz CD (Aquarius pro life, Eco Feferon).

Bolest rožnice

Protokol s jodom za odrasle

Režim prehrane - razina 4

Jutra započinjemo s pola litre limunade (i 0,33 litara je ok) + domaći, sirovi med. Zatim nakon pola sata krećemo s prvim cijeđenim sokom. Cijedimo bistre voćne i povrtne sokove uz pomoć sokovnika hladnog prešanja. Minimalna doza je pola litre cijeđenog soka bez dodane vode 3x dnevno. Suplementaciju uzimamo uz sokove ili u sokovima, osim par sitnica uz ručak. U jedan sok se mogu dodati SVI suplementi jer jedno drugome ne mogu mijenjati kemiju. Na dijeti i sokovima ste prvi mjesec bez dodavanja suplementacije! SOKOVI SU IZNIMNO VAŽNI!

Sa suplementacijom krećemo nakon mjesec dana, i dodajemo svakodnevno po jedan novi suplement (ne sve isti dan!):

- cink – 2 pipete u obliku tekućeg cinkovog sulfata ili cinkov pikolinat u kapsulama 60 mg
- selen – 100 µg
- vitamin C – 3 do 4 grama podijeljeno u 3 doze, Mikro C je dobar oblik, liposomalni C također
- melisa (matičnjak) – bezalkoholna tinktura 3 x 1 ml dnevno
- sladić – 3 x 1 ml dnevno (uzimati 2 tjedna, zatim 2 tjedna pauze)
- aminokiselina lizin – u prahu 3x mala žličica dnevno; kapsule 3x dnevno 1 do 2 kapsule od 500 mg (možete do 2.500 mg dnevno)
- magnezij – u obliku glicinata po mogućnosti, 2 x 2 kapsule dnevno
- vitamini B kompleksa – 1 kapsula dnevno uz obrok
- EPA i DHA (bez ribe) – 1 kapsula dnevno uz ručak ili večeru
- ALA (alfa lipoična kiselina) – 1 kapsula svaki drugi dan
- Chaga gljiva – 2 žličice ili 6 kapsula dnevno
- CoQ10 – 1 kapsula dnevno
- kurkumin – 2 kapsule 2x dnevno
- vidac – 1 kapaljka 2x dnevno
- monolaurin – 1 kapsula dnevno
- MSM (metilsulfoninmetan) – 1 kapsula dnevno
- list koprive – 2 kapaljke dnevno
- šipak – 1 šalica čaja dnevno

Nakon prvog miješanog soka jesti voće. Paziti da uzimamo neki obrok svakih 2 sata (u prosjeku) jer je cilj održati razinu glukoze u krvi jednakom tijekom cijelog dana. Med je dozvoljen, javorov sirup, datulje, orašasti plodovi također, ali ne pretjerivati, jesti banane obavezno. Puno cijeđenog celera, krastavaca…

Doručak nakon 2 sata ako nismo od voća napravili kompletni obrok.

Međuobrok između doručka i ručka – drugi prešani sok i sva suplementacija koju smo naveli 3x dnevno. Nakon sat vremena ručak. Uz ručak suplementiramo:

- vitamin B12 (oblika metilkobalamin i adenozilkobalamin) – 1 ml uz obrok ili 1x kapsula uz obrok
- metil folat (5 MTHF) – 1 kapsula od 5 mg uz obrok
- vitamin D3 (iz biljnih izvora) – 4.000 do 5.000 IU dnevno (u ljetnim mjesecima je dovoljno 1.000 IU dnevno)

Zatim međuobrok između ručka i večere je treći prešani sok, jedemo voće i završavamo suplementaciju.

Večera lagana.

Dan završavamo ljekovitim čajem poput čaja od korijena čička, sušenog matičnjaka (melise), metvice, ploda šipka sa cvijetom hibiskusa…

Jod uvodimo nakon mjesec dana režima prehrane i suplementacije. Počinjemo s 1 kapi u vodi nakon doručka ili ručka. Ako imamo nascentni jod s internetske stranice "Good health naturally," maksimalno je 6 kapi dnevno, nascentni jod "Detoxadine" je također dobar – 6 kapi je također maksimalno dnevno, a kod Lugolove otopine od 2%, maksimalno je 15 kapi.

Tek kad smo na punoj dozi joda započinjemo s antiparazitnim programom. Antiparazitni program započinjemo mačjom kandžom. Maksimalna je doza 3 x 1 ml dnevno dodano sokovima. Počinjemo s par kapi 3x dnevno pa polako podižemo kapi do 3 x 1 ml. Antiparazitni program radimo 20 dana u kontinuitetu, zatim 10 dana pauze, opet 20 dana, uz jod, režim prehrane i suplemente. Antiparazitni program radimo minimalno 6 mjeseci navedenim ciklusima uzimanja i pauziranja.

Idući mjesec dodati i tinkturu čička, 3 x 1 ml dnevno, uz mačju kandžu. Treći mjesec dodati i tinkturu lista masline, 3x dnevno 1 ml. Sve tinkture su dostupne preko "Soria Natural" i Amazon-a.

Na prvoj pauzi od mačje kandže uvodimo i metal detoks koji ćemo raditi narednih barem godinu dana u kontinuitetu bez pauza. Koristiti zeolit u nano česticama po izboru.

Kada krenemo s kapima zeolita u nano česticama (2x 6 dnevno – ujutro i poslijepodne, u usta) dodat ćemo i havajsku spirulinu, atlantsku dulsu, prah soka ječmene trave, korijander i prah šumskih divljih borovnica u 3 dnevna soka. Upute o doziranjima nalaze se na pakiranjima. Internetska trgovina i proizvođač Vimergy ima svih 5 komponenti, a takvi se proizvodi mogu naći u trgovinama zdrave hrane ili na Amazon-u.

Slobodno dodati CD po želji poput jednog suplementa nakon 3-4 mjeseca. Jednu aktiviranu kap u 240 ml vode, pa dodavati u sokove, čaj, vodu po 30 ml, 10 do 16 puta dnevno. Dizati kap više svaka tri dana do maksimalnih 60 kapi (kasnije prijeđete na kap na čašu vodu, pa dižete sve do 5-7 kapi po čaši). Dodati i Mineral Drops ili Ocean 21 (Calivita) uz CD (Aquarius pro life, Eco Feferon).

Tamni podočnjaci

Protokol s jodom za odrasle

Režim prehrane - razina 5

Jutra započinjemo s pola litre limunade (i 0,33 litara je ok) + domaći, sirovi med. Zatim nakon pola sata krećemo s prvim cijeđenim sokom. Cijedimo bistre voćne i povrtne sokove uz pomoć sokovnika hladnog prešanja. Minimalna doza je pola litre cijeđenog soka bez dodane vode 3x dnevno. Suplementaciju uzimamo uz sokove ili u sokovima, osim par sitnica uz ručak. U jedan sok se mogu dodati SVI suplementi jer jedno drugome ne mogu mijenjati kemiju. Na dijeti i sokovima ste prvi mjesec bez dodavanja suplementacije! SOKOVI SU IZNIMNO VAŽNI!

Sa suplementacijom krećemo nakon mjesec dana, i dodajemo svakodnevno po jedan novi suplement (ne sve isti dan!):

- cink – 2 pipete u obliku tekućeg cinkovog sulfata ili cinkov pikolinat u kapsulama 60 mg
- selen – 100 µg
- vitamin C – 3 do 4 grama podijeljeno u 3 doze, Mikro C je dobar oblik, liposomalni C također
- melisa (matičnjak) – bezalkoholna tinktura 3 x 1 ml dnevno
- sladić – 3 x 1 ml dnevno (uzimati 2 tjedna, zatim 2 tjedna pauze)
- aminokiselina lizin – u prahu 3x mala žličica dnevno; kapsule 3x dnevno 1 do 2 kapsule od 500 mg (možete do 2.500 mg dnevno)
- magnezij – u obliku glicinata po mogućnosti, 2 x 2 kapsule dnevno
- vitamini B kompleksa – 1 kapsula dnevno
- EPA i DHA (bez ribe) – 1 kapsula dnevno uz ručak ili večeru
- korijen čička – 1 šalica čaja ili 1 kapaljka dnevno
- korijen maslačka – 1 šalica čaja 2x dnevno
- hibiskus – 1 šalica čaja 2x dnevno
- kurkuma – 2 kapsule 2x dnevno

Nakon prvog miješanog soka jesti voće. Paziti da uzimamo neki obrok svakih 2 sata (u prosjeku) jer je cilj održati razinu glukoze u krvi jednakom tijekom cijelog dana. Med je dozvoljen, javorov sirup, datulje, orašasti plodovi također, ali ne pretjerivati, jesti banane obavezno. Puno cijeđenog celera, krastavaca…

Doručak nakon 2 sata ako nismo od voća napravili kompletni obrok.

Međuobrok između doručka i ručka – drugi prešani sok i sva suplementacija koju smo naveli 3x dnevno. Nakon sat vremena ručak. Uz ručak suplementiramo:

- vitamin B12 (oblika metilkobalamin i adenozilkobalamin) – 1 ml uz obrok ili 1x kapsula uz obrok
- metil folat (5 MTHF) – 1 kapsula od 5 mg uz obrok

- vitamin D3 (iz biljnih izvora) – 4.000 do 5.000 IU dnevno (u ljetnim mjesecima je dovoljno 1.000 IU dnevno)

Zatim međuobrok između ručka i večere je treći prešani sok, jedemo voće i završavamo suplementaciju.

Večera lagana.

Dan završavamo ljekovitim čajem poput čaja od korijena čička, sušenog matičnjaka (melise), metvice, ploda šipka sa cvijetom hibiskusa…

Jod uvodimo nakon mjesec dana režima prehrane i suplementacije. Počinjemo s 1 kapi u vodi nakon doručka ili ručka. Ako imamo nascentni jod s internetske stranice "Good health naturally," maksimalno je 6 kapi dnevno, nascentni jod "Detoxadine" je također dobar – 6 kapi je također maksimalno dnevno, a kod Lugolove otopine od 2%, maksimalno je 15 kapi.

Tek kad smo na punoj dozi joda započinjemo s antiparazitnim programom. Antiparazitni program započinjemo mačjom kandžom. Maksimalna je doza 3 x 1 ml dnevno dodano sokovima. Počinjemo s par kapi 3x dnevno pa polako podižemo kapi do 3 x 1 ml. Antiparazitni program radimo 20 dana u kontinuitetu, zatim 10 dana pauze, opet 20 dana, uz jod, režim prehrane i suplemente. Antiparazitni program radimo minimalno 6 mjeseci navedenim ciklusima uzimanja i pauziranja.

Idući mjesec dodati i tinkturu čička, 3 x 1 ml dnevno, uz mačju kandžu. Treći mjesec dodati i tinkturu lista masline, 3x dnevno 1 ml. Sve tinkture su dostupne preko "Soria Natural" i Amazon-a.

Na prvoj pauzi od mačje kandže uvodimo i metal detoks koji ćemo raditi narednih barem godinu dana u kontinuitetu bez pauza. Koristiti zeolit u nano česticama po izboru.

Kada krenemo s kapima zeolita u nano česticama (2x 6 dnevno – ujutro i poslijepodne, u usta) dodat ćemo i havajsku spirulinu, atlantsku dulsu, prah soka ječmene trave, korijander i prah šumskih divljih borovnica u 3 dnevna soka. Upute o doziranjima nalaze se na pakiranjima. Internetska trgovina i proizvođač Vimergy ima svih 5 komponenti, a takvi se proizvodi mogu naći u trgovinama zdrave hrane ili na Amazon-u.

Slobodno dodati CD po želji poput jednog suplementa nakon 3-4 mjeseca. Jednu aktiviranu kap u 240 ml vode, pa dodavati u sokove, čaj, vodu po 30 ml, 10 do 16 puta dnevno. Dizati kap više svaka tri dana do maksimalnih 60 kapi (kasnije prijeđete na kap na čašu vodu, pa dižete sve do 5-7 kapi po čaši). Dodati i Mineral Drops ili Ocean 21 (Calivita) uz CD (Aquarius pro life, Eco Feferon).

Depresija

Protokol s jodom za odrasle

Režim prehrane - razina 4

Jutra započinjemo s pola litre limunade (i 0,33 litara je ok) + domaći, sirovi med. Zatim nakon pola sata krećemo s prvim cijeđenim sokom. Cijedimo bistre voćne i povrtne sokove uz pomoć sokovnika hladnog prešanja. Minimalna doza je pola litre cijeđenog soka bez dodane vode 3x dnevno. Suplementaciju uzimamo uz sokove ili u sokovima, osim par sitnica uz ručak. U jedan sok se mogu dodati SVI suplementi jer jedno drugome ne mogu mijenjati kemiju. Na dijeti i sokovima ste prvi mjesec bez dodavanja suplementacije! SOKOVI SU IZNIMNO VAŽNI!

Sa suplementacijom krećemo nakon mjesec dana, i dodajemo svakodnevno po jedan novi suplement (ne sve isti dan!):

- cink – 2 pipete u obliku tekućeg cinkovog sulfata ili cinkov pikolinat u kapsulama 60 mg
- selen – 100 µg
- vitamin C – 3 do 4 grama podijeljeno u 3 doze, Mikro C je dobar oblik, liposomalni C također
- melisa (matičnjak) – bezalkoholna tinktura 3 x 1 ml dnevno
- sladić – 3 x 1 ml dnevno (uzimati 2 tjedna, zatim 2 tjedna pauze)
- aminokiselina lizin – u prahu 3x mala žličica dnevno; kapsule 3x dnevno 1 do 2 kapsule od 500 mg (možete do 2.500 mg dnevno)
- magnezij – u obliku glicinata po mogućnosti, 2 x 2 kapsule dnevno
- vitamini B kompleksa – 1 kapsula dnevno uz obrok
- EPA i DHA (bez ribe) – 1 kapsula dnevno uz ručak ili večeru
- Celeryforce (Vimergy) – 2 kapsule 3x dnevno
- Ashwagandha – 1 kapaljka dnevno
- kurkumin – 2 kapsule dnevno
- GABA – 1 kapsula od 250 miligrama dnevno
- hibiskus – 1 šalica čaja 2x dnevno

Nakon prvog miješanog soka jesti voće. Paziti da uzimamo neki obrok svakih 2 sata (u prosjeku) jer je cilj održati razinu glukoze u krvi jednakom tijekom cijelog dana. Med je dozvoljen, javorov sirup, datulje, orašasti plodovi također, ali ne pretjerivati, jesti banane obavezno. Puno cijeđenog celera, krastavaca…

Doručak nakon 2 sata ako nismo od voća napravili kompletni obrok.

Međuobrok između doručka i ručka – drugi prešani sok i sva suplementacija koju smo naveli 3x dnevno. Nakon sat vremena ručak. Uz ručak suplementiramo:

- vitamin B12 (oblika metilkobalamin i adenozilkobalamin) – 1 ml uz obrok ili 1x kapsula uz obrok

- metil folat (5 MTHF) – 1 kapsula od 5 mg uz obrok
- vitamin D3 (iz biljnih izvora) – 4.000 do 5.000 IU dnevno (u ljetnim mjesecima je dovoljno 1.000 IU dnevno)

Zatim međuobrok između ručka i večere je treći prešani sok, jedemo voće i završavamo suplementaciju.

Večera lagana.

Dan završavamo ljekovitim čajem poput čaja od korijena čička, sušenog matičnjaka (melise), metvice, ploda šipka sa cvijetom hibiskusa…

Jod uvodimo nakon mjesec dana režima prehrane i suplementacije. Počinjemo s 1 kapi u vodi nakon doručka ili ručka. Ako imamo nascentni jod s internetske stranice "Good health naturally," maksimalno je 6 kapi dnevno, nascentni jod "Detoxadine" je također dobar – 6 kapi je također maksimalno dnevno, a kod Lugolove otopine od 2%, maksimalno je 15 kapi.

Tek kad smo na punoj dozi joda započinjemo s antiparazitnim programom. Antiparazitni program započinjemo mačjom kandžom. Maksimalna je doza 3 x 1 ml dnevno dodano sokovima. Počinjemo s par kapi 3x dnevno pa polako podižemo kapi do 3 x 1 ml. Antiparazitni program radimo 20 dana u kontinuitetu, zatim 10 dana pauze, opet 20 dana, uz jod, režim prehrane i suplemente. Antiparazitni program radimo minimalno 6 mjeseci navedenim ciklusima uzimanja i pauziranja.

Idući mjesec dodati i tinkturu čička, 3 x 1 ml dnevno, uz mačju kandžu. Treći mjesec dodati i tinkturu lista masline, 3x dnevno 1 ml. Sve tinkture su dostupne preko "Soria Natural" i Amazon-a.

Na prvoj pauzi od mačje kandže uvodimo i metal detoks koji ćemo raditi narednih barem godinu dana u kontinuitetu bez pauza. Koristiti zeolit u nano česticama po izboru.

Kada krenemo s kapima zeolita u nano česticama (2x 6 dnevno – ujutro i poslijepodne, u usta) dodat ćemo i havajsku spirulinu, atlantsku dulsu, prah soka ječmene trave, korijander i prah šumskih divljih borovnica u 3 dnevna soka. Upute o doziranjima nalaze se na pakiranjima. Internetska trgovina i proizvođač Vimergy ima svih 5 komponenti, a takvi se proizvodi mogu naći u trgovinama zdrave hrane ili na Amazon-u.

Slobodno dodati CD po želji poput jednog suplementa nakon 3-4 mjeseca. Jednu aktiviranu kap u 240 ml vode, pa dodavati u sokove, čaj, vodu po 30 ml, 10 do 16 puta dnevno. Dizati kap više svaka tri dana do maksimalnih 60 kapi (kasnije prijeđete na kap na čašu vodu, pa dižete sve do 5-7 kapi po čaši). Dodati i Mineral Drops ili Ocean 21 (Calivita) uz CD (Aquarius pro life, Eco Feferon).

Dijabetes (tip 1 i tip 2), predijabetes i neravnoteža šećera u krvi

Protokol s jodom za odrasle

Režim prehrane - razina 5

Jutra započinjemo s pola litre limunade (i 0,33 litara je ok) + domaći, sirovi med. Zatim nakon pola sata krećemo s prvim cijeđenim sokom. Cijedimo bistre voćne i povrtne sokove uz pomoć sokovnika hladnog prešanja. Minimalna doza je pola litre cijeđenog soka bez dodane vode 3x dnevno. Suplementaciju uzimamo uz sokove ili u sokovima, osim par sitnica uz ručak. U jedan sok se mogu dodati SVI suplementi jer jedno drugome ne mogu mijenjati kemiju. Na dijeti i sokovima ste prvi mjesec bez dodavanja suplementacije! SOKOVI SU IZNIMNO VAŽNI!

Sa suplementacijom krećemo nakon mjesec dana, i dodajemo svakodnevno po jedan novi suplement (ne sve isti dan!):

- cink – 2 pipete u obliku tekućeg cinkovog sulfata ili cinkov pikolinat u kapsulama 60 mg
- selen – 100 µg
- vitamin C – 3 do 4 grama podijeljeno u 3 doze, Mikro C je dobar oblik, liposomalni C također
- melisa (matičnjak) – bezalkoholna tinktura 3 x 1 ml dnevno
- sladić – 3 x 1 ml dnevno (uzimati 2 tjedna, zatim 2 tjedna pauze)
- aminokiselina lizin – u prahu 3x mala žličica dnevno; kapsule 3x dnevno 1 do 2 kapsule od 500 mg (možete do 2.500 mg dnevno)
- magnezij – u obliku glicinata po mogućnosti, 2 x 2 kapsule dnevno
- vitamini B kompleksa – 1 kapsula dnevno uz obrok
- EPA i DHA (bez ribe) – 1 kapsula dnevno uz ručak ili večeru
- amla bobice – 2 žličice 2x dnevno
- Ashwagandha – 1 kapaljka 2x dnevno
- Chaga gljiva – 2 žličice ili 6 kapsula dnevno
- glutation – 1 kapsula dnevno
- hibiskus – 1 šalica čaja puta 2x dnevno
- list koprive – 2 kapaljke ili 1 šalica čaja 2x dnevno
- šipak – 1 šalica čaja 2x dnevno
- šisandra bobice – 1 šalica čaja 2x dnevno
- kurkuma – 2 kapsule 2x dnevno

Nakon prvog miješanog soka jesti voće. Paziti da uzimamo neki obrok svakih 2 sata (u prosjeku) jer je cilj održati razinu glukoze u krvi jednakom tijekom cijelog dana. Med je dozvoljen, javorov sirup, datulje, orašasti plodovi također, ali ne pretjerivati, jesti banane obavezno. Puno cijeđenog celera, krastavaca…

Doručak nakon 2 sata ako nismo od voća napravili kompletni obrok.

Međuobrok između doručka i ručka – drugi prešani sok i sva suplementacija koju smo naveli 3x dnevno. Nakon sat vremena ručak. Uz ručak suplementiramo:

- vitamin B12 (oblika metilkobalamin i adenozilkobalamin) – 1 ml uz obrok ili 1x kapsula uz obrok
- metil folat (5 MTHF) – 1 kapsula od 5 mg uz obrok
- vitamin D3 (iz biljnih izvora) – 4.000 do 5.000 IU dnevno (u ljetnim mjesecima je dovoljno 1.000 IU dnevno)

Zatim međuobrok između ručka i večere je treći prešani sok, jedemo voće i završavamo suplementaciju.

Večera lagana.

Dan završavamo ljekovitim čajem poput čaja od korijena čička, sušenog matičnjaka (melise), metvice, ploda šipka sa cvijetom hibiskusa…

Jod uvodimo nakon mjesec dana režima prehrane i suplementacije. Počinjemo s 1 kapi u vodi nakon doručka ili ručka. Ako imamo nascentni jod s internetske stranice "Good health naturally," maksimalno je 6 kapi dnevno, nascentni jod "Detoxadine" je također dobar – 6 kapi je također maksimalno dnevno, a kod Lugolove otopine od 2%, maksimalno je 15 kapi.

Tek kad smo na punoj dozi joda započinjemo s antiparazitnim programom. Antiparazitni program započinjemo mačjom kandžom. Maksimalna je doza 3 x 1 ml dnevno dodano sokovima. Počinjemo s par kapi 3x dnevno pa polako podižemo kapi do 3 x 1 ml. Antiparazitni program radimo 20 dana u kontinuitetu, zatim 10 dana pauze, opet 20 dana, uz jod, režim prehrane i suplemente. Antiparazitni program radimo minimalno 6 mjeseci navedenim ciklusima uzimanja i pauziranja.

Idući mjesec dodati i tinkturu čička 3 x 1 ml dnevno, uz mačju kandžu. Treći mjesec dodati i tinkturu lista masline, 3x dnevno 1 ml. Sve tinkture su dostupne preko "Soria Natural" i Amazon-a.

Na prvoj pauzi od mačje kandže uvodimo i metal detoks koji ćemo raditi narednih barem godinu dana u kontinuitetu bez pauza. Koristiti zeolit u nano česticama po izboru.

Kada krenemo s kapima zeolita u nano česticama (2x 6 dnevno – ujutro i poslijepodne, u usta) dodat ćemo i havajsku spirulinu, atlantsku dulsu, prah soka ječmene trave, korijander i prah šumskih divljih borovnica u 3 dnevna soka. Upute o doziranjima nalaze se na pakiranjima. Internetska trgovina i proizvođač Vimergy ima svih 5 komponenti, a takvi se proizvodi mogu naći u trgovinama zdrave hrane ili na Amazon-u.

Slobodno dodati CD po želji poput jednog suplementa nakon 3-4 mjeseca. Jednu aktiviranu kap u 240 ml vode, pa dodavati u sokove, čaj, vodu po 30 ml, 10 do 16 puta dnevno. Dizati kap više svaka tri dana do maksimalnih 60 kapi (kasnije prijeđete na kap na čašu vodu, pa dižete

sve do 5-7 kapi po čaši). Dodati i Mineral Drops ili Ocean 21 (Calivita) uz CD (Aquarius pro life, Eco Feferon).

Proljev (kronični, povremeni, dugotrajni)

Protokol s jodom za odrasle

Režim prehrane - razina 5

Jutra započinjemo s pola litre limunade (i 0,33 litara je ok) + domaći, sirovi med. Zatim nakon pola sata krećemo s prvim cijeđenim sokom. Cijedimo bistre voćne i povrtne sokove uz pomoć sokovnika hladnog prešanja. Minimalna doza je pola litre cijeđenog soka bez dodane vode 3x dnevno. Suplementaciju uzimamo uz sokove ili u sokovima, osim par sitnica uz ručak. U jedan sok se mogu dodati SVI suplementi jer jedno drugome ne mogu mijenjati kemiju. Na dijeti i sokovima ste prvi mjesec bez dodavanja suplementacije! SOKOVI SU IZNIMNO VAŽNI!

Sa suplementacijom krećemo nakon mjesec dana, i dodajemo svakodnevno po jedan novi suplement (ne sve isti dan!):

- cink – 2 pipete u obliku tekućeg cinkovog sulfata ili cinkov pikolinat u kapsulama 60 mg
- selen – 100 µg
- vitamin C – 3 do 4 grama podijeljeno u 3 doze, Mikro C je dobar oblik, liposomalni C također
- melisa (matičnjak) – bezalkoholna tinktura 3 x 1 ml dnevno
- sladić – 3 x 1 ml dnevno (uzimati 2 tjedna, zatim 2 tjedna pauze)
- aminokiselina lizin – u prahu 3x mala žličica dnevno; kapsule 3x dnevno 1 do 2 kapsule od 500 mg (možete do 2.500 mg dnevno)
- magnezij – u obliku glicinata po mogućnosti, 2 x 2 kapsule dnevno
- vitamini B kompleksa – 1 kapsula dnevno uz obrok
- EPA i DHA (bez ribe) – 1 kapsula dnevno uz ručak ili večeru
- Aloe vera – 2 ili više centimetara svježeg gela dnevno
- korijen čička – 1 šalica čaja dnevno
- kurkumin – 1 kapsula 2x dnevno
- D-manoza – 2 žličice dnevno u vodi
- đumbir – 1 šalica čaja ili svježe nariban ili sok po ukusu dnevno
- Goldenseal – 3 kapi 2x dnevno (uzimati dva tjedna, dva tjedna pauza)
- hibiskus – 1 šalica čaja dnevno
- monolaurin – 1 kapsula dnevno
- list divizme – 2 kapaljke 2x dnevno
- list koprive – 2 kapaljke 2x dnevno
- origanovo ulje – 2 kapsule dnevno

Nakon prvog miješanog soka jesti voće. Paziti da uzimamo neki obrok svakih 2 sata (u prosjeku) jer je cilj održati razinu glukoze u krvi jednakom tijekom cijelog dana. Med je dozvoljen, javorov sirup, datulje, orašasti plodovi također, ali ne pretjerivati, jesti banane obavezno. Puno cijeđenog celera, krastavaca…

Doručak nakon 2 sata ako nismo od voća napravili kompletni obrok.

Međuobrok između doručka i ručka – drugi prešani sok i sva suplementacija koju smo naveli 3x dnevno. Nakon sat vremena ručak. Uz ručak suplementiramo:

- vitamin B12 (oblika metilkobalamin i adenozilkobalamin) – 1 ml uz obrok ili 1x kapsula uz obrok
- metil folat (5 MTHF) – 1 kapsula od 5 mg uz obrok
- vitamin D3 (iz biljnih izvora) – 4.000 do 5.000 IU dnevno (u ljetnim mjesecima je dovoljno 1.000 IU dnevno)

Zatim međuobrok između ručka i večere je treći prešani sok, jedemo voće i završavamo suplementaciju.

Večera lagana.

Dan završavamo ljekovitim čajem poput čaja od korijena čička, sušenog matičnjaka (melise), metvice, ploda šipka sa cvijetom hibiskusa…

Jod uvodimo nakon mjesec dana režima prehrane i suplementacije. Počinjemo s 1 kapi u vodi nakon doručka ili ručka. Ako imamo nascentni jod s internetske stranice "Good health naturally," maksimalno je 6 kapi dnevno, nascentni jod "Detoxadine" je također dobar – 6 kapi je također maksimalno dnevno, a kod Lugolove otopine od 2%, maksimalno je 15 kapi.

Tek kad smo na punoj dozi joda započinjemo s antiparazitnim programom. Antiparazitni program započinjemo mačjom kandžom. Maksimalna je doza 3 x 1 ml dnevno dodano sokovima. Počinjemo s par kapi 3x dnevno pa polako podižemo kapi do 3 x 1 ml. Antiparazitni program radimo 20 dana u kontinuitetu, zatim 10 dana pauze, opet 20 dana, uz jod, režim prehrane i suplemente. Antiparazitni program radimo minimalno 6 mjeseci navedenim ciklusima uzimanja i pauziranja.

Idući mjesec dodati i tinkturu čička 3 x 1 ml dnevno, uz mačju kandžu. Treći mjesec dodati i tinkturu lista masline, 3x dnevno 1 ml. Sve tinkture su dostupne preko "Soria Natural" i Amazon-a.

Na prvoj pauzi od mačje kandže uvodimo i metal detoks koji ćemo raditi narednih barem godinu dana u kontinuitetu bez pauza. Koristiti zeolit u nano česticama po izboru.

Kada krenemo s kapima zeolita u nano česticama (2x 6 dnevno – ujutro i poslijepodne, u usta) dodat ćemo i havajsku spirulinu, atlantsku dulsu, prah soka ječmene trave, korijander i prah šumskih divljih borovnica u 3 dnevna soka. Upute o doziranjima nalaze se na pakiranjima. Internetska trgovina i proizvođač Vimergy ima svih 5 komponenti, a takvi se proizvodi mogu

naći u trgovinama zdrave hrane ili na Amazon-u.

Slobodno dodati CD po želji poput jednog suplementa nakon 3-4 mjeseca. Jednu aktiviranu kap u 240 ml vode, pa dodavati u sokove, čaj, vodu po 30 ml, 10 do 16 puta dnevno. Dizati kap više svaka tri dana do maksimalnih 60 kapi (kasnije prijeđete na kap na čašu vodu, pa dižete sve do 5-7 kapi po čaši). Dodati i Mineral Drops ili Ocean 21 (Calivita) uz CD (Aquarius pro life, Eco Feferon).

Sindrom prljave krvi

Protokol s jodom za odrasle

Režim prehrane - razina 5

Jutra započinjemo s pola litre limunade (i 0,33 litara je ok) + domaći, sirovi med. Zatim nakon pola sata krećemo s prvim cijeđenim sokom. Cijedimo bistre voćne i povrtne sokove uz pomoć sokovnika hladnog prešanja. Minimalna doza je pola litre cijeđenog soka bez dodane vode 3x dnevno. Suplementaciju uzimamo uz sokove ili u sokovima, osim par sitnica uz ručak. U jedan sok se mogu dodati SVI suplementi jer jedno drugome ne mogu mijenjati kemiju. Na dijeti i sokovima ste prvi mjesec bez dodavanja suplementacije! SOKOVI SU IZNIMNO VAŽNI!

Sa suplementacijom krećemo nakon mjesec dana, i dodajemo svakodnevno po jedan novi suplement (ne sve isti dan!):

- cink – 2 pipete u obliku tekućeg cinkovog sulfata ili cinkov pikolinat u kapsulama 60 mg
- selen – 100 µg
- vitamin C – 3 do 4 grama podijeljeno u 3 doze, Mikro C je dobar oblik, liposomalni C također
- melisa (matičnjak) – bezalkoholna tinktura 3 x 1 ml dnevno
- sladić – 3 x 1 ml dnevno (uzimati 2 tjedna, zatim 2 tjedna pauze)
- aminokiselina lizin – u prahu 3x mala žličica dnevno; kapsule 3x dnevno 1 do 2 kapsule od 500 mg (možete do 2.500 mg dnevno)
- magnezij – u obliku glicinata po mogućnosti, 2 x 2 kapsule dnevno
- vitamini B kompleksa – 1 kapsula dnevno uz obrok
- EPA i DHA (bez ribe) – 1 kapsula dnevno uz ručak ili večeru
- korijen čička – 1 šalica čaja ili 1 korijen svježe iscijeđen 2x dnevno
- korijen cikorije – 1 šalica čaja 2x dnevno
- korijen maslačka – 1 šalica čaja 2x dnevno
- sikavica – 1 kapaljka 2x puta dnevno
- list koprive – 1 kapaljka ili 1 šalica čaja 2x dnevno
- crvena djetelina – 1 šalica čaja ili 1 kapaljka 2x dnevno
- kurkuma – 2 kapsule 2x dnevno

Nakon prvog miješanog soka jesti voće. Paziti da uzimamo neki obrok svakih 2 sata (u prosjeku) jer je cilj održati razinu glukoze u krvi jednakom tijekom cijelog dana. Med je dozvoljen, javorov sirup, datulje, orašasti plodovi također, ali ne pretjerivati, jesti banane obavezno. Puno cijeđenog celera, krastavaca…

Doručak nakon 2 sata ako nismo od voća napravili kompletni obrok.

Međuobrok između doručka i ručka – drugi prešani sok i sva suplementacija koju smo naveli 3x dnevno. Nakon sat vremena ručak. Uz ručak suplementiramo:

- vitamin B12 (oblika metilkobalamin i adenozilkobalamin) – 1 ml uz obrok ili 1x kapsula uz obrok
- metil folat (5 MTHF) – 1 kapsula od 5 mg uz obrok
- vitamin D3 (iz biljnih izvora) – 4.000 do 5.000 IU dnevno (u ljetnim mjesecima je dovoljno 1.000 IU dnevno)

Zatim međuobrok između ručka i večere je treći prešani sok, jedemo voće i završavamo suplementaciju.

Večera lagana.

Dan završavamo ljekovitim čajem poput čaja od korijena čička, sušenog matičnjaka (melise), metvice, ploda šipka sa cvijetom hibiskusa…

Jod uvodimo nakon mjesec dana režima prehrane i suplementacije. Počinjemo s 1 kapi u vodi nakon doručka ili ručka. Ako imamo nascentni jod s internetske stranice "Good health naturally," maksimalno je 6 kapi dnevno, nascentni jod "Detoxadine" je također dobar – 6 kapi je također maksimalno dnevno, a kod Lugolove otopine od 2%, maksimalno je 15 kapi.

Tek kad smo na punoj dozi joda započinjemo s antiparazitnim programom. Antiparazitni program započinjemo mačjom kandžom. Maksimalna je doza 3 x 1 ml dnevno dodano sokovima. Počinjemo s par kapi 3x dnevno pa polako podižemo kapi do 3 x 1 ml. Antiparazitni program radimo 20 dana u kontinuitetu, zatim 10 dana pauze, opet 20 dana, uz jod, režim prehrane i suplemente. Antiparazitni program radimo minimalno 6 mjeseci navedenim ciklusima uzimanja i pauziranja.

Idući mjesec dodati i tinkturu čička 3 x 1 ml dnevno, uz mačju kandžu. Treći mjesec dodati i tinkturu lista masline, 3x dnevno 1 ml. Sve tinkture su dostupne preko "Soria Natural" i Amazon-a.

Na prvoj pauzi od mačje kandže uvodimo i metal detoks koji ćemo raditi narednih barem godinu dana u kontinuitetu bez pauza. Koristiti zeolit u nano česticama po izboru.

Kada krenemo s kapima zeolita u nano česticama (2x 6 dnevno – ujutro i poslijepodne, u usta) dodat ćemo i havajsku spirulinu, atlantsku dulsu, prah soka ječmene trave, korijander i prah šumskih divljih borovnica u 3 dnevna soka. Upute o doziranjima nalaze se na pakiranjima. Internetska trgovina i proizvođač Vimergy ima svih 5 komponenti, a takvi se proizvodi mogu

naći u trgovinama zdrave hrane ili na Amazon-u.

Slobodno dodati CD po želji poput jednog suplementa nakon 3-4 mjeseca. Jednu aktiviranu kap u 240 ml vode, pa dodavati u sokove, čaj, vodu po 30 ml, 10 do 16 puta dnevno. Dizati kap više svaka tri dana do maksimalnih 60 kapi (kasnije prijeđete na kap na čašu vodu, pa dižete sve do 5-7 kapi po čaši). Dodati i Mineral Drops ili Ocean 21 (Calivita) uz CD (Aquarius pro life, Eco Feferon).

Divertikulitis

Protokol s jodom za odrasle

Režim prehrane - razina 5

Jutra započinjemo s pola litre limunade (i 0,33 litara je ok) + domaći, sirovi med. Zatim nakon pola sata krećemo s prvim cijeđenim sokom. Cijedimo bistre voćne i povrtne sokove uz pomoć sokovnika hladnog prešanja. Minimalna doza je pola litre cijeđenog soka bez dodane vode 3x dnevno. Suplementaciju uzimamo uz sokove ili u sokovima, osim par sitnica uz ručak. U jedan sok se mogu dodati SVI suplementi jer jedno drugome ne mogu mijenjati kemiju. Na dijeti i sokovima ste prvi mjesec bez dodavanja suplementacije! SOKOVI SU IZNIMNO VAŽNI!

Sa suplementacijom krećemo nakon mjesec dana, i dodajemo svakodnevno po jedan novi suplement (ne sve isti dan!):

- cink – 2 pipete u obliku tekućeg cinkovog sulfata ili cinkov pikolinat u kapsulama 60 mg
- selen – 100 µg
- vitamin C – 3 do 4 grama podijeljeno u 3 doze, Mikro C je dobar oblik, liposomalni C također
- melisa (matičnjak) – bezalkoholna tinktura 3 x 1 ml dnevno
- sladić – 3 x 1 ml dnevno (uzimati 2 tjedna, zatim 2 tjedna pauze)
- aminokiselina lizin – u prahu 3x mala žličica dnevno; kapsule 3x dnevno 1 do 2 kapsule od 500 mg (možete do 2.500 mg dnevno)
- magnezij – u obliku glicinata po mogućnosti, 2 x 2 kapsule dnevno
- vitamini B kompleksa – 1 kapsula dnevno uz obrok
- EPA i DHA (bez ribe) – 1 kapsula dnevno uz ručak ili večeru
- Aloe vera – dva ili više centimetara svježeg gela dnevno
- kurkumin – 1 kapsula 2x dnevno
- đumbir – 1 šalica čaja ili svježe naribani po ukusu dnevno
- Goldenseal – 1 kapaljka 2x dnevno (uzimati dva tjedna, dva tjedna pauza)
- korijen lomacija – 2 kapaljke 2x dnevno
- list divizme – 2 kapaljke 2x dnevno
- list koprive – 2 kapaljke 2x dnevno

- list masline – 2 kapaljke 2x dnevno
- ulje origana – 2 kapsule 2x dnevno
- čaj od metvice – 1 šalica 2x dnevno
- ružmarin – 2 grančice svježeg ružmarina u vrućoj vodi kao čaj ili 4 grančice u vodi sobne temperature svakodnevno
- timijan – 2 grančice svježeg timijana u vrućoj vodi kao čaj ili 4 grančice u vodi sobne temperature dva puta dnevno

Nakon prvog miješanog soka jesti voće. Paziti da uzimamo neki obrok svakih 2 sata (u prosjeku) jer je cilj održati razinu glukoze u krvi jednakom tijekom cijelog dana. Med je dozvoljen, javorov sirup, datulje, orašasti plodovi također, ali ne pretjerivati, jesti banane obavezno. Puno cijeđenog celera, krastavaca…

Doručak nakon 2 sata ako nismo od voća napravili kompletni obrok.

Međuobrok između doručka i ručka – drugi prešani sok i sva suplementacija koju smo naveli 3x dnevno. Nakon sat vremena ručak. Uz ručak suplementiramo:

- vitamin B12 (oblika metilkobalamin i adenozilkobalamin) – 1 ml uz obrok ili 1x kapsula uz obrok
- metil folat (5 MTHF) – 1 kapsula od 5 mg uz obrok
- vitamin D3 (iz biljnih izvora) – 4.000 do 5.000 IU dnevno (u ljetnim mjesecima je dovoljno 1.000 IU dnevno)

Zatim međuobrok između ručka i večere je treći prešani sok, jedemo voće i završavamo suplementaciju.

Večera lagana.

Dan završavamo ljekovitim čajem poput čaja od korijena čička, sušenog matičnjaka (melise), metvice, ploda šipka sa cvijetom hibiskusa…

Jod uvodimo nakon mjesec dana režima prehrane i suplementacije. Počinjemo s 1 kapi u vodi nakon doručka ili ručka. Ako imamo nascentni jod s internetske stranice "Good health naturally," maksimalno je 6 kapi dnevno, nascentni jod "Detoxadine" je također dobar – 6 kapi je također maksimalno dnevno, a kod Lugolove otopine od 2%, maksimalno je 15 kapi.

Tek kad smo na punoj dozi joda započinjemo s antiparazitnim programom. Antiparazitni program započinjemo mačjom kandžom. Maksimalna je doza 3 x 1 ml dnevno dodano sokovima. Počinjemo s par kapi 3x dnevno pa polako podižemo kapi do 3 x 1 ml. Antiparazitni program radimo 20 dana u kontinuitetu, zatim 10 dana pauze, opet 20 dana, uz jod, režim prehrane i suplemente. Antiparazitni program radimo minimalno 6 mjeseci navedenim ciklusima uzimanja i pauziranja.

Idući mjesec dodati i tinkturu čička 3 x 1 ml dnevno, uz mačju kandžu. Treći mjesec dodati i tinkturu lista masline, 3x dnevno 1 ml. Sve tinkture su dostupne preko "Soria Natural" i Amazon-a.

Na prvoj pauzi od mačje kandže uvodimo i metal detoks koji ćemo raditi narednih barem godinu dana u kontinuitetu bez pauza. Koristiti zeolit u nano česticama po izboru.

Kada krenemo s kapima zeolita u nano česticama (2x 6 dnevno – ujutro i poslijepodne, u usta) dodat ćemo i havajsku spirulinu, atlantsku dulsu, prah soka ječmene trave, korijander i prah šumskih divljih borovnica u 3 dnevna soka. Upute o doziranjima nalaze se na pakiranjima. Internetska trgovina i proizvođač Vimergy ima svih 5 komponenti, a takvi se proizvodi mogu naći u trgovinama zdrave hrane ili na Amazon-u.

Slobodno dodati CD po želji poput jednog suplementa nakon 3-4 mjeseca. Jednu aktiviranu kap u 240 ml vode, pa dodavati u sokove, čaj, vodu po 30 ml, 10 do 16 puta dnevno. Dizati kap više svaka tri dana do maksimalnih 60 kapi (kasnije prijeđete na kap na čašu vodu, pa dižete sve do 5-7 kapi po čaši). Dodati i Mineral Drops ili Ocean 21 (Calivita) uz CD (Aquarius pro life, Eco Feferon).

Ekcemi i psorijaza (uključujući rozaceju, lupus, staračke pjege, lišajeve, vitiligo, seborejični dermatitis, klasični dermatitis, aktiničku keratozu i celulitis)

Protokol s jodom za odrasle

Režim prehrane - razina 5

Jutra započinjemo s pola litre limunade (i 0,33 litara je ok) + domaći, sirovi med. Zatim nakon pola sata krećemo s prvim cijeđenim sokom. Cijedimo bistre voćne i povrtne sokove uz pomoć sokovnika hladnog prešanja. Minimalna doza je pola litre cijeđenog soka bez dodane vode 3x dnevno. Suplementaciju uzimamo uz sokove ili u sokovima, osim par sitnica uz ručak. U jedan sok se mogu dodati SVI suplementi jer jedno drugome ne mogu mijenjati kemiju. Na dijeti i sokovima ste prvi mjesec bez dodavanja suplementacije! SOKOVI SU IZNIMNO VAŽNI!

Sa suplementacijom krećemo nakon mjesec dana, i dodajemo svakodnevno po jedan novi suplement (ne sve isti dan!):

- cink – 2 pipete u obliku tekućeg cinkovog sulfata ili cinkov pikolinat u kapsulama 60 mg
- selen – 100 µg
- vitamin C – 3 do 4 grama podijeljeno u 3 doze, Mikro C je dobar oblik, liposomalni C također
- melisa (matičnjak) – bezalkoholna tinktura 3 x 1 ml dnevno

- sladić – 3 x 1 ml dnevno (uzimati 2 tjedna, zatim 2 tjedna pauze)
- aminokiselina lizin – u prahu 3x mala žličica dnevno; kapsule 3x dnevno 1 do 2 kapsule od 500 mg (možete do 2.500 mg dnevno)
- magnezij – u obliku glicinata po mogućnosti, 2 x 2 kapsule dnevno
- vitamini B kompleksa – 1 kapsula dnevno uz obrok
- EPA i DHA (bez ribe) – 1 kapsula dnevno uz ručak ili večeru
- Celeryforce – 2 kapsule 2x dnevno
- Aloe vera – 2 ili više centimetara svježeg gela dnevno
- Chaga gljiva – 1 čajna žličica ili 3 kapsule dnevno
- kurkumin – 1 kapsula 2x dnevno
- list divizme – 1 kapaljka 2x dnevno
- list koprive – 1 kapaljka ili 1 šalica čaja 2x dnevno

Nakon prvog miješanog soka jesti voće. Paziti da uzimamo neki obrok svakih 2 sata (u prosjeku) jer je cilj održati razinu glukoze u krvi jednakom tijekom cijelog dana. Med je dozvoljen, javorov sirup, datulje, orašasti plodovi također, ali ne pretjerivati, jesti banane obavezno. Puno cijeđenog celera, krastavaca…

Doručak nakon 2 sata ako nismo od voća napravili kompletni obrok.

Međuobrok između doručka i ručka – drugi prešani sok i sva suplementacija koju smo naveli 3x dnevno. Nakon sat vremena ručak. Uz ručak suplementiramo:

- vitamin B12 (oblika metilkobalamin i adenozilkobalamin) – 1 ml uz obrok ili 1x kapsula uz obrok
- metil folat (5 MTHF) – 1 kapsula od 5 mg uz obrok
- vitamin D3 (iz biljnih izvora) – 4.000 do 5.000 IU dnevno (u ljetnim mjesecima je dovoljno 1.000 IU dnevno)

Zatim međuobrok između ručka i večere je treći prešani sok, jedemo voće i završavamo suplementaciju.

Večera lagana.

Dan završavamo ljekovitim čajem poput čaja od korijena čička, sušenog matičnjaka (melise), metvice, ploda šipka sa cvijetom hibiskusa…

Jod uvodimo nakon mjesec dana režima prehrane i suplementacije. Počinjemo s 1 kapi u vodi nakon doručka ili ručka. Ako imamo nascentni jod s internetske stranice "Good health naturally," maksimalno je 6 kapi dnevno, nascentni jod "Detoxadine" je također dobar – 6 kapi je također maksimalno dnevno, a kod Lugolove otopine od 2%, maksimalno je 15 kapi.

Tek kad smo na punoj dozi joda započinjemo s antiparazitnim programom. Antiparazitni program započinjemo mačjom kandžom. Maksimalna je doza 3 x 1 ml dnevno dodano sokovima. Počinjemo s par kapi 3x dnevno pa polako podižemo kapi do 3 x 1 ml. Antiparazitni program radimo 20 dana u kontinuitetu, zatim 10 dana pauze, opet 20 dana, uz jod, režim

prehrane i suplemente. Antiparazitni program radimo minimalno 6 mjeseci navedenim ciklusima uzimanja i pauziranja.

Idući mjesec dodati i tinkturu čička 3 x 1 ml dnevno, uz mačju kandžu. Treći mjesec dodati i tinkturu lista masline, 3x dnevno 1 ml. Sve tinkture su dostupne preko "Soria Natural" i Amazon-a.

Na prvoj pauzi od mačje kandže uvodimo i metal detoks koji ćemo raditi narednih barem godinu dana u kontinuitetu bez pauza. Koristiti zeolit u nano česticama po izboru.

Kada krenemo s kapima zeolita u nano česticama (2x 6 dnevno – ujutro i poslijepodne, u usta) dodat ćemo i havajsku spirulinu, atlantsku dulsu, prah soka ječmene trave, korijander i prah šumskih divljih borovnica u 3 dnevna soka. Upute o doziranjima nalaze se na pakiranjima. Internetska trgovina i proizvođač Vimergy ima svih 5 komponenti, a takvi se proizvodi mogu naći u trgovinama zdrave hrane ili na Amazon-u.

Slobodno dodati CD po želji poput jednog suplementa nakon 3-4 mjeseca. Jednu aktiviranu kap u 240 ml vode, pa dodavati u sokove, čaj, vodu po 30 ml, 10 do 16 puta dnevno. Dizati kap više svaka tri dana do maksimalnih 60 kapi (kasnije prijeđete na kap na čašu vodu, pa dižete sve do 5-7 kapi po čaši). Dodati i Mineral Drops ili Ocean 21 (Calivita) uz CD (Aquarius pro life, Eco Feferon).

Edem i otok

Protokol s jodom za odrasle

Režim prehrane - razina 5

Jutra započinjemo s pola litre limunade (i 0,33 litara je ok) + domaći, sirovi med. Zatim nakon pola sata krećemo s prvim cijeđenim sokom. Cijedimo bistre voćne i povrtne sokove uz pomoć sokovnika hladnog prešanja. Minimalna doza je pola litre cijeđenog soka bez dodane vode 3x dnevno. Suplementaciju uzimamo uz sokove ili u sokovima, osim par sitnica uz ručak. U jedan sok se mogu dodati SVI suplementi jer jedno drugome ne mogu mijenjati kemiju. Na dijeti i sokovima ste prvi mjesec bez dodavanja suplementacije! SOKOVI SU IZNIMNO VAŽNI!

Sa suplementacijom krećemo nakon mjesec dana, i dodajemo svakodnevno po jedan novi suplement (ne sve isti dan!):

- cink – 2 pipete u obliku tekućeg cinkovog sulfata ili cinkov pikolinat u kapsulama 60 mg
- selen – 100 µg
- vitamin C – 3 do 4 grama podijeljeno u 3 doze, Mikro C je dobar oblik, liposomalni C također
- melisa (matičnjak) – bezalkoholna tinktura 3 x 1 ml dnevno
- sladić – 3 x 1 ml dnevno (uzimati 2 tjedna, zatim 2 tjedna pauze)

- aminokiselina lizin – u prahu 3x mala žličica dnevno; kapsule 3x dnevno 1 do 2 kapsule od 500 mg (možete do 2.500 mg dnevno)
- magnezij – u obliku glicinata po mogućnosti, 2 x 2 kapsule dnevno
- vitamini B kompleksa – 1 kapsula dnevno uz obrok
- EPA i DHA (bez ribe) – 1 kapsula dnevno uz ručak ili večeru
- Celeryforce (Vimergy) – 2 kapsule dnevno
- Ashwagandha – 1 kapaljka dnevno
- kurkumin – 2 kapsule 2x dnevno
- glutation – 1 kapsula dnevno
- list maline – 1 šalica čaja 2x dnevno

Nakon prvog miješanog soka jesti voće. Paziti da uzimamo neki obrok svakih 2 sata (u prosjeku) jer je cilj održati razinu glukoze u krvi jednakom tijekom cijelog dana. Med je dozvoljen, javorov sirup, datulje, orašasti plodovi također, ali ne pretjerivati, jesti banane obavezno. Puno cijeđenog celera, krastavaca…

Doručak nakon 2 sata ako nismo od voća napravili kompletni obrok.

Međuobrok između doručka i ručka – drugi prešani sok i sva suplementacija koju smo naveli 3x dnevno. Nakon sat vremena ručak. Uz ručak suplementiramo:

- vitamin B12 (oblika metilkobalamin i adenozilkobalamin) – 1 ml uz obrok ili 1x kapsula uz obrok
- metil folat (5 MTHF) – 1 kapsula od 5 mg uz obrok
- vitamin D3 (iz biljnih izvora) – 4.000 do 5.000 IU dnevno (u ljetnim mjesecima je dovoljno 1.000 IU dnevno)

Zatim međuobrok između ručka i večere je treći prešani sok, jedemo voće i završavamo suplementaciju.

Večera lagana.

Dan završavamo ljekovitim čajem poput čaja od korijena čička, sušenog matičnjaka (melise), metvice, ploda šipka sa cvijetom hibiskusa…

Jod uvodimo nakon mjesec dana režima prehrane i suplementacije. Počinjemo s 1 kapi u vodi nakon doručka ili ručka. Ako imamo nascentni jod s internetske stranice "Good health naturally," maksimalno je 6 kapi dnevno, nascentni jod "Detoxadine" je također dobar – 6 kapi je također maksimalno dnevno, a kod Lugolove otopine od 2%, maksimalno je 15 kapi.

Tek kad smo na punoj dozi joda započinjemo s antiparazitnim programom. Antiparazitni program započinjemo mačjom kandžom. Maksimalna je doza 3 x 1 ml dnevno dodano sokovima. Počinjemo s par kapi 3x dnevno pa polako podižemo kapi do 3 x 1 ml. Antiparazitni program radimo 20 dana u kontinuitetu, zatim 10 dana pauze, opet 20 dana, uz jod, režim prehrane i suplemente. Antiparazitni program radimo minimalno 6 mjeseci navedenim ciklusima uzimanja i pauziranja.

Idući mjesec dodati i tinkturu čička 3 x 1 ml dnevno, uz mačju kandžu. Treći mjesec dodati i tinkturu lista masline, 3x dnevno 1 ml. Sve tinkture su dostupne preko "Soria Natural" i Amazon-a.

Na prvoj pauzi od mačje kandže uvodimo i metal detoks koji ćemo raditi narednih barem godinu dana u kontinuitetu bez pauza. Koristiti zeolit u nano česticama po izboru.

Kada krenemo s kapima zeolita u nano česticama (2x 6 dnevno – ujutro i poslijepodne, u usta) dodat ćemo i havajsku spirulinu, atlantsku dulsu, prah soka ječmene trave, korijander i prah šumskih divljih borovnica u 3 dnevna soka. Upute o doziranjima nalaze se na pakiranjima. Internetska trgovina i proizvođač Vimergy ima svih 5 komponenti, a takvi se proizvodi mogu naći u trgovinama zdrave hrane ili na Amazon-u.

Slobodno dodati CD po želji poput jednog suplementa nakon 3-4 mjeseca. Jednu aktiviranu kap u 240 ml vode, pa dodavati u sokove, čaj, vodu po 30 ml, 10 do 16 puta dnevno. Dizati kap više svaka tri dana do maksimalnih 60 kapi (kasnije prijeđete na kap na čašu vodu, pa dižete sve do 5-7 kapi po čaši). Dodati i Mineral Drops ili Ocean 21 (Calivita) uz CD (Aquarius pro life, Eco Feferon).

Endometrioza

Protokol s jodom za odrasle

Režim prehrane - razina 4

Jutra započinjemo s pola litre limunade (i 0,33 litara je ok) + domaći, sirovi med. Zatim nakon pola sata krećemo s prvim cijeđenim sokom. Cijedimo bistre voćne i povrtne sokove uz pomoć sokovnika hladnog prešanja. Minimalna doza je pola litre cijeđenog soka bez dodane vode 3x dnevno. Suplementaciju uzimamo uz sokove ili u sokovima, osim par sitnica uz ručak. U jedan sok se mogu dodati SVI suplementi jer jedno drugome ne mogu mijenjati kemiju. Na dijeti i sokovima ste prvi mjesec bez dodavanja suplementacije! SOKOVI SU IZNIMNO VAŽNI!

Sa suplementacijom krećemo nakon mjesec dana, i dodajemo svakodnevno po jedan novi suplement (ne sve isti dan!):

- cink – 2 pipete u obliku tekućeg cinkovog sulfata ili cinkov pikolinat u kapsulama 60 mg
- selen – 100 µg
- vitamin C – 3 do 4 grama podijeljeno u 3 doze, Mikro C je dobar oblik, liposomalni C također
- melisa (matičnjak) – bezalkoholna tinktura 3 x 1 ml dnevno
- sladić – 3 x 1 ml dnevno (uzimati 2 tjedna, zatim 2 tjedna pauze)
- aminokiselina lizin – u prahu 3x mala žličica dnevno; kapsule 3x dnevno 1 do 2 kapsule od 500 mg (možete do 2.500 mg dnevno)
- magnezij – u obliku glicinata po mogućnosti, 2 x 2 kapsule dnevno

- vitamini B kompleksa – 1 kapsula dnevno uz obrok
- EPA i DHA (bez ribe) – 1 kapsula dnevno uz ručak ili večeru
- Celeryforce (Vimergy) – 2 kapsule dnevno
- Ashwagandha – 1 kapaljka dnevno
- glutation – 1 kapsula dnevno
- list maline – 1 šalica čaja 2x dnevno
- Chaga gljiva – 2 žličice ili 6 kapsula dnevno
- kurkumin – 1 kapsula 2x dnevno
- D-manoza – 1 žlica dnevno u vodi

Nakon prvog miješanog soka jesti voće. Paziti da uzimamo neki obrok svakih 2 sata (u prosjeku) jer je cilj održati razinu glukoze u krvi jednakom tijekom cijelog dana. Med je dozvoljen, javorov sirup, datulje, orašasti plodovi također, ali ne pretjerivati, jesti banane obavezno. Puno cijeđenog celera, krastavaca…

Doručak nakon 2 sata ako nismo od voća napravili kompletni obrok.

Međuobrok između doručka i ručka – drugi prešani sok i sva suplementacija koju smo naveli 3x dnevno. Nakon sat vremena ručak. Uz ručak suplementiramo:

- vitamin B12 (oblika metilkobalamin i adenozilkobalamin) – 1 ml uz obrok ili 1x kapsula uz obrok
- metil folat (5 MTHF) – 1 kapsula od 5 mg uz obrok
- vitamin D3 (iz biljnih izvora) – 4.000 do 5.000 IU dnevno (u ljetnim mjesecima je dovoljno 1.000 IU dnevno)

Zatim međuobrok između ručka i večere je treći prešani sok, jedemo voće i završavamo suplementaciju.

Večera lagana.

Dan završavamo ljekovitim čajem poput čaja od korijena čička, sušenog matičnjaka (melise), metvice, ploda šipka sa cvijetom hibiskusa…

Jod uvodimo nakon mjesec dana režima prehrane i suplementacije. Počinjemo s 1 kapi u vodi nakon doručka ili ručka. Ako imamo nascentni jod s internetske stranice "Good health naturally," maksimalno je 6 kapi dnevno, nascentni jod "Detoxadine" je također dobar – 6 kapi je također maksimalno dnevno, a kod Lugolove otopine od 2%, maksimalno je 15 kapi.

Tek kad smo na punoj dozi joda započinjemo s antiparazitnim programom. Antiparazitni program započinjemo mačjom kandžom. Maksimalna je doza 3 x 1 ml dnevno dodano sokovima. Počinjemo s par kapi 3x dnevno pa polako podižemo kapi do 3 x 1 ml. Antiparazitni program radimo 20 dana u kontinuitetu, zatim 10 dana pauze, opet 20 dana, uz jod, režim prehrane i suplemente. Antiparazitni program radimo minimalno 6 mjeseci navedenim ciklusima uzimanja i pauziranja.

Idući mjesec dodati i tinkturu čička 3 x 1 ml dnevno, uz mačju kandžu. Treći mjesec dodati i tinkturu lista masline, 3x dnevno 1 ml. Sve tinkture su dostupne preko "Soria Natural" i Amazon-a.

Na prvoj pauzi od mačje kandže uvodimo i metal detoks koji ćemo raditi narednih barem godinu dana u kontinuitetu bez pauza. Koristiti zeolit u nano česticama po izboru.

Kada krenemo s kapima zeolita u nano česticama (2x 6 dnevno – ujutro i poslijepodne, u usta) dodat ćemo i havajsku spirulinu, atlantsku dulsu, prah soka ječmene trave, korijander i prah šumskih divljih borovnica u 3 dnevna soka. Upute o doziranjima nalaze se na pakiranjima. Internetska trgovina i proizvođač Vimergy ima svih 5 komponenti, a takvi se proizvodi mogu naći u trgovinama zdrave hrane ili na Amazon-u.

Slobodno dodati CD po želji poput jednog suplementa nakon 3-4 mjeseca. Jednu aktiviranu kap u 240 ml vode, pa dodavati u sokove, čaj, vodu po 30 ml, 10 do 16 puta dnevno. Dizati kap više svaka tri dana do maksimalnih 60 kapi (kasnije prijeđete na kap na čašu vodu, pa dižete sve do 5-7 kapi po čaši). Dodati i Mineral Drops ili Ocean 21 (Calivita) uz CD (Aquarius pro life, Eco Feferon).

Masna i troma jetra

Protokol s jodom za odrasle

Režim prehrane - razina 5

Jutra započinjemo s pola litre limunade (i 0,33 litara je ok) + domaći, sirovi med. Zatim nakon pola sata krećemo s prvim cijeđenim sokom. Cijedimo bistre voćne i povrtne sokove uz pomoć sokovnika hladnog prešanja. Minimalna doza je pola litre cijeđenog soka bez dodane vode 3x dnevno. Suplementaciju uzimamo uz sokove ili u sokovima, osim par sitnica uz ručak. U jedan sok se mogu dodati SVI suplementi jer jedno drugome ne mogu mijenjati kemiju. Na dijeti i sokovima ste prvi mjesec bez dodavanja suplementacije! SOKOVI SU IZNIMNO VAŽNI!

Sa suplementacijom krećemo nakon mjesec dana, i dodajemo svakodnevno po jedan novi suplement (ne sve isti dan!):

- cink – 2 pipete u obliku tekućeg cinkovog sulfata ili cinkov pikolinat u kapsulama 60 mg
- selen – 100 µg
- vitamin C – 3 do 4 grama podijeljeno u 3 doze, Mikro C je dobar oblik, liposomalni C također
- melisa (matičnjak) – bezalkoholna tinktura 3 x 1 ml dnevno
- sladić – 3 x 1 ml dnevno (uzimati 2 tjedna, zatim 2 tjedna pauze)
- aminokiselina lizin – u prahu 3x mala žličica dnevno; kapsule 3x dnevno 1 do 2 kapsule od 500 mg (možete do 2.500 mg dnevno)
- magnezij – u obliku glicinata po mogućnosti, 2 x 2 kapsule dnevno

- vitamini B kompleksa – 1 kapsula dnevno uz obrok
- EPA i DHA (bez ribe) – 1 kapsula dnevno uz ručak ili večeru
- Celeryforce (Vimergy) – 2 kapsule dnevno
- Ashwagandha – 1 kapaljka dnevno
- Chaga gljiva – 2 žličice ili 6 kapsula dnevno
- kurkumin – 1 kapsula 2x dnevno
- Aloe vera – 2 ili više centimetara svježeg gela dnevno
- amla bobice – 2 žličice dnevno

Nakon prvog miješanog soka jesti voće. Paziti da uzimamo neki obrok svakih 2 sata (u prosjeku) jer je cilj održati razinu glukoze u krvi jednakom tijekom cijelog dana. Med je dozvoljen, javorov sirup, datulje, orašasti plodovi također, ali ne pretjerivati, jesti banane obavezno. Puno cijeđenog celera, krastavaca…

Doručak nakon 2 sata ako nismo od voća napravili kompletni obrok.

Međuobrok između doručka i ručka – drugi prešani sok i sva suplementacija koju smo naveli 3x dnevno. Nakon sat vremena ručak. Uz ručak suplementiramo:

- vitamin B12 (oblika metilkobalamin i adenozilkobalamin) – 1 ml uz obrok ili 1x kapsula uz obrok
- metil folat (5 MTHF) – 1 kapsula od 5 mg uz obrok
- vitamin D3 (iz biljnih izvora) – 4.000 do 5.000 IU dnevno (u ljetnim mjesecima je dovoljno 1.000 IU dnevno)

Zatim međuobrok između ručka i večere je treći prešani sok, jedemo voće i završavamo suplementaciju.

Večera lagana.

Dan završavamo ljekovitim čajem poput čaja od korijena čička, sušenog matičnjaka (melise), metvice, ploda šipka sa cvijetom hibiskusa…

Jod uvodimo nakon mjesec dana režima prehrane i suplementacije. Počinjemo s 1 kapi u vodi nakon doručka ili ručka. Ako imamo nascentni jod s internetske stranice "Good health naturally," maksimalno je 6 kapi dnevno, nascentni jod "Detoxadine" je također dobar – 6 kapi je također maksimalno dnevno, a kod Lugolove otopine od 2%, maksimalno je 15 kapi.

Tek kad smo na punoj dozi joda započinjemo s antiparazitnim programom. Antiparazitni program započinjemo mačjom kandžom. Maksimalna je doza 3 x 1 ml dnevno dodano sokovima. Počinjemo s par kapi 3x dnevno pa polako podižemo kapi do 3 x 1 ml. Antiparazitni program radimo 20 dana u kontinuitetu, zatim 10 dana pauze, opet 20 dana, uz jod, režim prehrane i suplemente. Antiparazitni program radimo minimalno 6 mjeseci navedenim ciklusima uzimanja i pauziranja.

Idući mjesec dodati i tinkturu čička 3 x 1 ml dnevno, uz mačju kandžu. Treći mjesec dodati

i tinkturu lista masline, 3x dnevno 1 ml. Sve tinkture su dostupne preko "Soria Natural" i Amazon-a.

Na prvoj pauzi od mačje kandže uvodimo i metal detoks koji ćemo raditi narednih barem godinu dana u kontinuitetu bez pauza. Koristiti zeolit u nano česticama po izboru.

Kada krenemo s kapima zeolita u nano česticama (2x 6 dnevno – ujutro i poslijepodne, u usta) dodat ćemo i havajsku spirulinu, atlantsku dulsu, prah soka ječmene trave, korijander i prah šumskih divljih borovnica u 3 dnevna soka. Upute o doziranjima nalaze se na pakiranjima. Internetska trgovina i proizvođač Vimergy ima svih 5 komponenti, a takvi se proizvodi mogu naći u trgovinama zdrave hrane ili na Amazon-u.

Slobodno dodati CD po želji poput jednog suplementa nakon 3-4 mjeseca. Jednu aktiviranu kap u 240 ml vode, pa dodavati u sokove, čaj, vodu po 30 ml, 10 do 16 puta dnevno. Dizati kap više svaka tri dana do maksimalnih 60 kapi (kasnije prijeđete na kap na čašu vodu, pa dižete sve do 5-7 kapi po čaši). Dodati i Mineral Drops ili Ocean 21 (Calivita) uz CD (Aquarius pro life, Eco Feferon).

Miomi

Protokol s jodom za odrasle

Režim prehrane - razina 5

Jutra započinjemo s pola litre limunade (i 0,33 litara je ok) + domaći, sirovi med. Zatim nakon pola sata krećemo s prvim cijeđenim sokom. Cijedimo bistre voćne i povrtne sokove uz pomoć sokovnika hladnog prešanja. Minimalna doza je pola litre cijeđenog soka bez dodane vode 3x dnevno. Suplementaciju uzimamo uz sokove ili u sokovima, osim par sitnica uz ručak. U jedan sok se mogu dodati SVI suplementi jer jedno drugome ne mogu mijenjati kemiju. Na dijeti i sokovima ste prvi mjesec bez dodavanja suplementacije! SOKOVI SU IZNIMNO VAŽNI!

Sa suplementacijom krećemo nakon mjesec dana, i dodajemo svakodnevno po jedan novi suplement (ne sve isti dan!):

- cink – 2 pipete u obliku tekućeg cinkovog sulfata ili cinkov pikolinat u kapsulama 60 mg
- selen – 100 µg
- vitamin C – 3 do 4 grama podijeljeno u 3 doze, Mikro C je dobar oblik, liposomalni C također
- melisa (matičnjak) – bezalkoholna tinktura 3 x 1 ml dnevno
- sladić – 3 x 1 ml dnevno (uzimati 2 tjedna, zatim 2 tjedna pauze)
- aminokiselina lizin – u prahu 3x mala žličica dnevno; kapsule 3x dnevno 1 do 2 kapsule od 500 mg (možete do 2.500 mg dnevno)
- magnezij – u obliku glicinata po mogućnosti, 2 x 2 kapsule dnevno
- vitamini B kompleksa – 1 kapsula dnevno uz obrok

- EPA i DHA (bez ribe) – 1 kapsula dnevno uz ručak ili večeru
- ALA (alfa lipoična kiselina) – 1 kapsula 2x tjedno
- Aloe vera – 2 ili više centimetara svježeg gela dnevno
- Ashwagandha – 1 kapaljka 2x dnevno
- Chaga gljiva – 2 žličice ili 6 kapsula dnevno
- kurkumin – 2 kapsule 2x dnevno
- D-manoza – 1 žlica dnevno u vodi
- Goldenseal – 1 kapaljka dnevno (uzimati dva tjedna, dva tjedna pauza)

Nakon prvog miješanog soka jesti voće. Paziti da uzimamo neki obrok svakih 2 sata (u prosjeku) jer je cilj održati razinu glukoze u krvi jednakom tijekom cijelog dana. Med je dozvoljen, javorov sirup, datulje, orašasti plodovi također, ali ne pretjerivati, jesti banane obavezno. Puno cijeđenog celera, krastavaca…

Doručak nakon 2 sata ako nismo od voća napravili kompletni obrok.

Međuobrok između doručka i ručka – drugi prešani sok i sva suplementacija koju smo naveli 3x dnevno. Nakon sat vremena ručak. Uz ručak suplementiramo:

- vitamin B12 (oblika metilkobalamin i adenozilkobalamin) – 1 ml uz obrok ili 1x kapsula uz obrok
- metil folat (5 MTHF) – 1 kapsula od 5 mg uz obrok
- vitamin D3 (iz biljnih izvora) – 4.000 do 5.000 IU dnevno (u ljetnim mjesecima je dovoljno 1.000 IU dnevno)

Zatim međuobrok između ručka i večere je treći prešani sok, jedemo voće i završavamo suplementaciju.

Večera lagana.

Dan završavamo ljekovitim čajem poput čaja od korijena čička, sušenog matičnjaka (melise), metvice, ploda šipka sa cvijetom hibiskusa…

Jod uvodimo nakon mjesec dana režima prehrane i suplementacije. Počinjemo s 1 kapi u vodi nakon doručka ili ručka. Ako imamo nascentni jod s internetske stranice "Good health naturally," maksimalno je 6 kapi dnevno, nascentni jod "Detoxadine" je također dobar – 6 kapi je također maksimalno dnevno, a kod Lugolove otopine od 2%, maksimalno je 15 kapi.

Tek kad smo na punoj dozi joda započinjemo s antiparazitnim programom. Antiparazitni program započinjemo mačjom kandžom. Maksimalna je doza 3 x 1 ml dnevno dodano sokovima. Počinjemo s par kapi 3x dnevno pa polako podižemo kapi do 3 x 1 ml. Antiparazitni program radimo 20 dana u kontinuitetu, zatim 10 dana pauze, opet 20 dana, uz jod, režim prehrane i suplemente. Antiparazitni program radimo minimalno 6 mjeseci navedenim ciklusima uzimanja i pauziranja.

Idući mjesec dodati i tinkturu čička 3 x 1 ml dnevno, uz mačju kandžu. Treći mjesec dodati

i tinkturu lista masline, 3x dnevno 1 ml. Sve tinkture su dostupne preko "Soria Natural" i Amazon-a.

Na prvoj pauzi od mačje kandže uvodimo i metal detoks koji ćemo raditi narednih barem godinu dana u kontinuitetu bez pauza. Koristiti zeolit u nano česticama po izboru.

Kada krenemo s kapima zeolita u nano česticama (2x 6 dnevno – ujutro i poslijepodne, u usta) dodat ćemo i havajsku spirulinu, atlantsku dulsu, prah soka ječmene trave, korijander i prah šumskih divljih borovnica u 3 dnevna soka. Upute o doziranjima nalaze se na pakiranjima. Internetska trgovina i proizvođač Vimergy ima svih 5 komponenti, a takvi se proizvodi mogu naći u trgovinama zdrave hrane ili na Amazon-u.

Slobodno dodati CD po želji poput jednog suplementa nakon 3-4 mjeseca. Jednu aktiviranu kap u 240 ml vode, pa dodavati u sokove, čaj, vodu po 30 ml, 10 do 16 puta dnevno. Dizati kap više svaka tri dana do maksimalnih 60 kapi (kasnije prijeđete na kap na čašu vodu, pa dižete sve do 5-7 kapi po čaši). Dodati i Mineral Drops ili Ocean 21 (Calivita) uz CD (Aquarius pro life, Eco Feferon).

Fibromialgija

Protokol s jodom za odrasle

Režim prehrane - razina 5

Jutra započinjemo s pola litre limunade (i 0,33 litara je ok) + domaći, sirovi med. Zatim nakon pola sata krećemo s prvim cijeđenim sokom. Cijedimo bistre voćne i povrtne sokove uz pomoć sokovnika hladnog prešanja. Minimalna doza je pola litre cijeđenog soka bez dodane vode 3x dnevno. Suplementaciju uzimamo uz sokove ili u sokovima, osim par sitnica uz ručak. U jedan sok se mogu dodati SVI suplementi jer jedno drugome ne mogu mijenjati kemiju. Na dijeti i sokovima ste prvi mjesec bez dodavanja suplementacije! SOKOVI SU IZNIMNO VAŽNI!

Sa suplementacijom krećemo nakon mjesec dana, i dodajemo svakodnevno po jedan novi suplement (ne sve isti dan!):

- cink – 2 pipete u obliku tekućeg cinkovog sulfata ili cinkov pikolinat u kapsulama 60 mg
- selen – 100 µg
- vitamin C – 3 do 4 grama podijeljeno u 3 doze, Mikro C je dobar oblik, liposomalni C također
- melisa (matičnjak) – bezalkoholna tinktura 3 x 1 ml dnevno
- sladić – 3 x 1 ml dnevno (uzimati 2 tjedna, zatim 2 tjedna pauze)
- aminokiselina lizin – u prahu 3x mala žličica dnevno; kapsule 3x dnevno 1 do 2 kapsule od 500 mg (možete do 2.500 mg dnevno)
- magnezij – u obliku glicinata po mogućnosti, 2 x 2 kapsule dnevno
- vitamini B kompleksa – 1 kapsula dnevno uz obrok

- EPA i DHA (bez ribe) – 1 kapsula dnevno uz ručak ili večeru
- Celeryforce (Vimergy) – 2 kapsule dnevno
- Ashwagandha – 1 kapaljka dnevno
- kurkumin – 2 kapsule 2x dnevno
- monolaurin – 1 kapsula dnevno
- MSM (metilsulfonilmetan) – 1 kapsula dnevno
- list koprive – 3 kapaljke 2x dnevno

Nakon prvog miješanog soka jesti voće. Paziti da uzimamo neki obrok svakih 2 sata (u prosjeku) jer je cilj održati razinu glukoze u krvi jednakom tijekom cijelog dana. Med je dozvoljen, javorov sirup, datulje, orašasti plodovi također, ali ne pretjerivati, jesti banane obavezno. Puno cijeđenog celera, krastavaca…

Doručak nakon 2 sata ako nismo od voća napravili kompletni obrok.

Međuobrok između doručka i ručka – drugi prešani sok i sva suplementacija koju smo naveli 3x dnevno. Nakon sat vremena ručak. Uz ručak suplementiramo:

- vitamin B12 (oblika metilkobalamin i adenozilkobalamin) – 1 ml uz obrok ili 1x kapsula uz obrok
- metil folat (5 MTHF) – 1 kapsula od 5 mg uz obrok
- vitamin D3 (iz biljnih izvora) – 4.000 do 5.000 IU dnevno (u ljetnim mjesecima je dovoljno 1.000 IU dnevno)

Zatim međuobrok između ručka i večere je treći prešani sok, jedemo voće i završavamo suplementaciju.

Večera lagana.

Dan završavamo ljekovitim čajem poput čaja od korijena čička, sušenog matičnjaka (melise), metvice, ploda šipka sa cvijetom hibiskusa…

Jod uvodimo nakon mjesec dana režima prehrane i suplementacije. Počinjemo s 1 kapi u vodi nakon doručka ili ručka. Ako imamo nascentni jod s internetske stranice "Good health naturally," maksimalno je 6 kapi dnevno, nascentni jod "Detoxadine" je također dobar – 6 kapi je također maksimalno dnevno, a kod Lugolove otopine od 2%, maksimalno je 15 kapi.

Tek kad smo na punoj dozi joda započinjemo s antiparazitnim programom. Antiparazitni program započinjemo mačjom kandžom. Maksimalna je doza 3 x 1 ml dnevno dodano sokovima. Počinjemo s par kapi 3x dnevno pa polako podižemo kapi do 3 x 1 ml. Antiparazitni program radimo 20 dana u kontinuitetu, zatim 10 dana pauze, opet 20 dana, uz jod, režim prehrane i suplemente. Antiparazitni program radimo minimalno 6 mjeseci navedenim ciklusima uzimanja i pauziranja.

Idući mjesec dodati i tinkturu čička 3 x 1 ml dnevno, uz mačju kandžu. Treći mjesec dodati i tinkturu lista masline, 3x dnevno 1 ml. Sve tinkture su dostupne preko "Soria Natural" i Amazon-a.

Na prvoj pauzi od mačje kandže uvodimo i metal detoks koji ćemo raditi narednih barem godinu dana u kontinuitetu bez pauza. Koristiti zeolit u nano česticama po izboru.

Kada krenemo s kapima zeolita u nano česticama (2x 6 dnevno – ujutro i poslijepodne, u usta) dodat ćemo i havajsku spirulinu, atlantsku dulsu, prah soka ječmene trave, korijander i prah šumskih divljih borovnica u 3 dnevna soka. Upute o doziranjima nalaze se na pakiranjima. Internetska trgovina i proizvođač Vimergy ima svih 5 komponenti, a takvi se proizvodi mogu naći u trgovinama zdrave hrane ili na Amazon-u.

Slobodno dodati CD po želji poput jednog suplementa nakon 3-4 mjeseca. Jednu aktiviranu kap u 240 ml vode, pa dodavati u sokove, čaj, vodu po 30 ml, 10 do 16 puta dnevno. Dizati kap više svaka tri dana do maksimalnih 60 kapi (kasnije prijeđete na kap na čašu vodu, pa dižete sve do 5-7 kapi po čaši). Dodati i Mineral Drops ili Ocean 21 (Calivita) uz CD (Aquarius pro life, Eco Feferon).

Infekcije žučnog mjehura

Protokol s jodom za odrasle

Režim prehrane - razina 4

Jutra započinjemo s pola litre limunade (i 0,33 litara je ok) + domaći, sirovi med. Zatim nakon pola sata krećemo s prvim cijeđenim sokom. Cijedimo bistre voćne i povrtne sokove uz pomoć sokovnika hladnog prešanja. Minimalna doza je pola litre cijeđenog soka bez dodane vode 3x dnevno. Suplementaciju uzimamo uz sokove ili u sokovima, osim par sitnica uz ručak. U jedan sok se mogu dodati SVI suplementi jer jedno drugome ne mogu mijenjati kemiju. Na dijeti i sokovima ste prvi mjesec bez dodavanja suplementacije! SOKOVI SU IZNIMNO VAŽNI!

Sa suplementacijom krećemo nakon mjesec dana, i dodajemo svakodnevno po jedan novi suplement (ne sve isti dan!):

- cink – 2 pipete u obliku tekućeg cinkovog sulfata ili cinkov pikolinat u kapsulama 60 mg
- selen – 100 µg
- vitamin C – 3 do 4 grama podijeljeno u 3 doze, Mikro C je dobar oblik, liposomalni C također
- melisa (matičnjak) – bezalkoholna tinktura 3 x 1 ml dnevno
- sladić – 3 x 1 ml dnevno (uzimati 2 tjedna, zatim 2 tjedna pauze)
- aminokiselina lizin – u prahu 3x mala žličica dnevno; kapsule 3x dnevno 1 do 2 kapsule od 500 mg (možete do 2.500 mg dnevno)
- magnezij – u obliku glicinata po mogućnosti, 2 x 2 kapsule dnevno
- vitamini B kompleksa – 1 kapsula dnevno uz obrok
- EPA i DHA (bez ribe) – 1 kapsula dnevno uz ručak ili večeru
- đumbir – 1 šalica čaja 2x dnevno ili svježe nariban

- Goldenseal – 1 kapaljka 2x dnevno (uzimati dva tjedna, dva tjedna pauza)
- list divizme – 2 kapaljke 2x dnevno
- ulje origana – 1 kapsula 3x dnevno

Nakon prvog miješanog soka jesti voće. Paziti da uzimamo neki obrok svakih 2 sata (u prosjeku) jer je cilj održati razinu glukoze u krvi jednakom tijekom cijelog dana. Med je dozvoljen, javorov sirup, datulje, orašasti plodovi također, ali ne pretjerivati, jesti banane obavezno. Puno cijeđenog celera, krastavaca…

Doručak nakon 2 sata ako nismo od voća napravili kompletni obrok.

Međuobrok između doručka i ručka – drugi prešani sok i sva suplementacija koju smo naveli 3x dnevno. Nakon sat vremena ručak. Uz ručak suplementiramo:

- vitamin B12 (oblika metilkobalamin i adenozilkobalamin) – 1 ml uz obrok ili 1x kapsula uz obrok
- metil folat (5 MTHF) – 1 kapsula od 5 mg uz obrok
- vitamin D3 (iz biljnih izvora) – 4.000 do 5.000 IU dnevno (u ljetnim mjesecima je dovoljno 1.000 IU dnevno)

Zatim međuobrok između ručka i večere je treći prešani sok, jedemo voće i završavamo suplementaciju.

Večera lagana.

Dan završavamo ljekovitim čajem poput čaja od korijena čička, sušenog matičnjaka (melise), metvice, ploda šipka sa cvijetom hibiskusa…

Jod uvodimo nakon mjesec dana režima prehrane i suplementacije. Počinjemo s 1 kapi u vodi nakon doručka ili ručka. Ako imamo nascentni jod s internetske stranice "Good health naturally," maksimalno je 6 kapi dnevno, nascentni jod "Detoxadine" je također dobar – 6 kapi je također maksimalno dnevno, a kod Lugolove otopine od 2%, maksimalno je 15 kapi.

Tek kad smo na punoj dozi joda započinjemo s antiparazitnim programom. Antiparazitni program započinjemo mačjom kandžom. Maksimalna je doza 3 x 1 ml dnevno dodano sokovima. Počinjemo s par kapi 3x dnevno pa polako podižemo kapi do 3 x 1 ml. Antiparazitni program radimo 20 dana u kontinuitetu, zatim 10 dana pauze, opet 20 dana, uz jod, režim prehrane i suplemente. Antiparazitni program radimo minimalno 6 mjeseci navedenim ciklusima uzimanja i pauziranja.

Idući mjesec dodati i tinkturu čička 3 x 1 ml dnevno, uz mačju kandžu. Treći mjesec dodati i tinkturu lista masline, 3x dnevno 1 ml. Sve tinkture su dostupne preko "Soria Natural" i Amazon-a.

Na prvoj pauzi od mačje kandže uvodimo i metal detoks koji ćemo raditi narednih barem godinu dana u kontinuitetu bez pauza. Koristiti zeolit u nano česticama po izboru.

Kada krenemo s kapima zeolita u nano česticama (2x 6 dnevno – ujutro i poslijepodne, u usta)

dodat ćemo i havajsku spirulinu, atlantsku dulsu, prah soka ječmene trave, korijander i prah šumskih divljih borovnica u 3 dnevna soka. Upute o doziranjima nalaze se na pakiranjima. Internetska trgovina i proizvođač Vimergy ima svih 5 komponenti, a takvi se proizvodi mogu naći u trgovinama zdrave hrane ili na Amazon-u.

Slobodno dodati CD po želji poput jednog suplementa nakon 3-4 mjeseca. Jednu aktiviranu kap u 240 ml vode, pa dodavati u sokove, čaj, vodu po 30 ml, 10 do 16 puta dnevno. Dizati kap više svaka tri dana do maksimalnih 60 kapi (kasnije prijeđete na kap na čašu vodu, pa dižete sve do 5-7 kapi po čaši). Dodati i Mineral Drops ili Ocean 21 (Calivita) uz CD (Aquarius pro life, Eco Feferon).

Žučni kamenci

Protokol s jodom za odrasle

Režim prehrane - razina 5

Jutra započinjemo s pola litre limunade (i 0,33 litara je ok) + domaći, sirovi med. Zatim nakon pola sata krećemo s prvim cijeđenim sokom. Cijedimo bistre voćne i povrtne sokove uz pomoć sokovnika hladnog prešanja. Minimalna doza je pola litre cijeđenog soka bez dodane vode 3x dnevno. Suplementaciju uzimamo uz sokove ili u sokovima, osim par sitnica uz ručak. U jedan sok se mogu dodati SVI suplementi jer jedno drugome ne mogu mijenjati kemiju. Na dijeti i sokovima ste prvi mjesec bez dodavanja suplementacije! SOKOVI SU IZNIMNO VAŽNI!

Sa suplementacijom krećemo nakon mjesec dana, i dodajemo svakodnevno po jedan novi suplement (ne sve isti dan!):

- cink – 2 pipete u obliku tekućeg cinkovog sulfata ili cinkov pikolinat u kapsulama 60 mg
- selen – 100 µg
- vitamin C – 3 do 4 grama podijeljeno u 3 doze, Mikro C je dobar oblik, liposomalni C također
- melisa (matičnjak) – bezalkoholna tinktura 3 x 1 ml dnevno
- sladić – 3 x 1 ml dnevno (uzimati 2 tjedna, zatim 2 tjedna pauze)
- aminokiselina lizin – u prahu 3x mala žličica dnevno; kapsule 3x dnevno 1 do 2 kapsule od 500 mg (možete do 2.500 mg dnevno)
- magnezij – u obliku glicinata po mogućnosti, 2 x 2 kapsule dnevno
- vitamini B kompleksa – 1 kapsula dnevno uz obrok
- EPA i DHA (bez ribe) – 1 kapsula dnevno uz ručak ili večeru
- kardamom – svakodnevno posipati po hrani
- korijen cikorije – 1 šalica čaja dnevno
- korijen maslačka – 1 šalica čaja dnevno
- đumbir – 1 šalica čaja ili svježe nariban ili sok po ukusu dnevno
- hibiskus – 1 šalica čaja dnevno

- list koprive – 1 šalica čaja ili 2 kapaljke dnevno
- Menta – 1 šalica čaja dnevno
- sirovi med – 1 žlica dnevno
- šipak – 1 šalica čaja dnevno

Nakon prvog miješanog soka jesti voće. Paziti da uzimamo neki obrok svakih 2 sata (u prosjeku) jer je cilj održati razinu glukoze u krvi jednakom tijekom cijelog dana. Med je dozvoljen, javorov sirup, datulje, orašasti plodovi također, ali ne pretjerivati, jesti banane obavezno. Puno cijeđenog celera, krastavaca…

Doručak nakon 2 sata ako nismo od voća napravili kompletni obrok.

Međuobrok između doručka i ručka – drugi prešani sok i sva suplementacija koju smo naveli 3x dnevno. Nakon sat vremena ručak. Uz ručak suplementiramo:

- vitamin B12 (oblika metilkobalamin i adenozilkobalamin) – 1 ml uz obrok ili 1x kapsula uz obrok
- metil folat (5 MTHF) – 1 kapsula od 5 mg uz obrok
- vitamin D3 (iz biljnih izvora) – 4.000 do 5.000 IU dnevno (u ljetnim mjesecima je dovoljno 1.000 IU dnevno)

Zatim međuobrok između ručka i večere je treći prešani sok, jedemo voće i završavamo suplementaciju.

Večera lagana.

Dan završavamo ljekovitim čajem poput čaja od korijena čička, sušenog matičnjaka (melise), metvice, ploda šipka sa cvijetom hibiskusa…

Jod uvodimo nakon mjesec dana režima prehrane i suplementacije. Počinjemo s 1 kapi u vodi nakon doručka ili ručka. Ako imamo nascentni jod s internetske stranice "Good health naturally," maksimalno je 6 kapi dnevno, nascentni jod "Detoxadine" je također dobar – 6 kapi je također maksimalno dnevno, a kod Lugolove otopine od 2%, maksimalno je 15 kapi.

Tek kad smo na punoj dozi joda započinjemo s antiparazitnim programom. Antiparazitni program započinjemo mačjom kandžom. Maksimalna je doza 3 x 1 ml dnevno dodano sokovima. Počinjemo s par kapi 3x dnevno pa polako podižemo kapi do 3 x 1 ml. Antiparazitni program radimo 20 dana u kontinuitetu, zatim 10 dana pauze, opet 20 dana, uz jod, režim prehrane i suplemente. Antiparazitni program radimo minimalno 6 mjeseci navedenim ciklusima uzimanja i pauziranja.

Idući mjesec dodati i tinkturu čička 3 x 1 ml dnevno, uz mačju kandžu. Treći mjesec dodati i tinkturu lista masline, 3x dnevno 1 ml. Sve tinkture su dostupne preko "Soria Natural" i Amazon-a.

Na prvoj pauzi od mačje kandže uvodimo i metal detoks koji ćemo raditi narednih barem godinu dana u kontinuitetu bez pauza. Koristiti zeolit u nano česticama po izboru.

Kada krenemo s kapima zeolita u nano česticama (2x 6 dnevno – ujutro i poslijepodne, u usta) dodat ćemo i havajsku spirulinu, atlantsku dulsu, prah soka ječmene trave, korijander i prah šumskih divljih borovnica u 3 dnevna soka. Upute o doziranjima nalaze se na pakiranjima. Internetska trgovina i proizvođač Vimergy ima svih 5 komponenti, a takvi se proizvodi mogu naći u trgovinama zdrave hrane ili na Amazon-u.

Slobodno dodati CD po želji poput jednog suplementa nakon 3-4 mjeseca. Jednu aktiviranu kap u 240 ml vode, pa dodavati u sokove, čaj, vodu po 30 ml, 10 do 16 puta dnevno. Dizati kap više svaka tri dana do maksimalnih 60 kapi (kasnije prijeđete na kap na čašu vodu, pa dižete sve do 5-7 kapi po čaši). Dodati i Mineral Drops ili Ocean 21 (Calivita) uz CD (Aquarius pro life, Eco Feferon).

Glaukom

Protokol s jodom za odrasle

Režim prehrane - razina 4

Jutra započinjemo s pola litre limunade (i 0,33 litara je ok) + domaći, sirovi med. Zatim nakon pola sata krećemo s prvim cijeđenim sokom. Cijedimo bistre voćne i povrtne sokove uz pomoć sokovnika hladnog prešanja. Minimalna doza je pola litre cijeđenog soka bez dodane vode 3x dnevno. Suplementaciju uzimamo uz sokove ili u sokovima, osim par sitnica uz ručak. U jedan sok se mogu dodati SVI suplementi jer jedno drugome ne mogu mijenjati kemiju. Na dijeti i sokovima ste prvi mjesec bez dodavanja suplementacije! SOKOVI SU IZNIMNO VAŽNI!

Sa suplementacijom krećemo nakon mjesec dana, i dodajemo svakodnevno po jedan novi suplement (ne sve isti dan!):

- cink – 2 pipete u obliku tekućeg cinkovog sulfata ili cinkov pikolinat u kapsulama 60 mg
- selen – 100 µg
- vitamin C – 3 do 4 grama podijeljeno u 3 doze, Mikro C je dobar oblik, liposomalni C također
- melisa (matičnjak) – bezalkoholna tinktura 3 x 1 ml dnevno
- sladić – 3 x 1 ml dnevno (uzimati 2 tjedna, zatim 2 tjedna pauze)
- aminokiselina lizin – u prahu 3x mala žličica dnevno; kapsule 3x dnevno 1 do 2 kapsule od 500 mg (možete do 2.500 mg dnevno)
- magnezij – u obliku glicinata po mogućnosti, 2 x 2 kapsule dnevno
- vitamini B kompleksa – 1 kapsula dnevno uz obrok
- EPA i DHA (bez ribe) – 1 kapsula dnevno uz ručak ili večeru
- ALA (alfa lipoična kiselina) – 1 kapsula dva puta tjedno
- Aloe vera – 2 ili više centimetara svježeg gela dnevno
- amla bobice – 2 žličice dnevno
- Chaga gljiva – 2 žličice ili 6 kapsula dnevno

- CoQ10 – 1 kapsula dnevno
- kurkumin – 2 kapsule 2x dnevno
- vidac – 1 kapaljka 2x dnevno

Nakon prvog miješanog soka jesti voće. Paziti da uzimamo neki obrok svakih 2 sata (u prosjeku) jer je cilj održati razinu glukoze u krvi jednakom tijekom cijelog dana. Med je dozvoljen, javorov sirup, datulje, orašasti plodovi također, ali ne pretjerivati, jesti banane obavezno. Puno cijeđenog celera, krastavaca…

Doručak nakon 2 sata ako nismo od voća napravili kompletni obrok.

Međuobrok između doručka i ručka – drugi prešani sok i sva suplementacija koju smo naveli 3x dnevno. Nakon sat vremena ručak. Uz ručak suplementiramo:

- vitamin B12 (oblika metilkobalamin i adenozilkobalamin) – 1 ml uz obrok ili 1x kapsula uz obrok
- metil folat (5 MTHF) – 1 kapsula od 5 mg uz obrok
- vitamin D3 (iz biljnih izvora) – 4.000 do 5.000 IU dnevno (u ljetnim mjesecima je dovoljno 1.000 IU dnevno)

Zatim međuobrok između ručka i večere je treći prešani sok, jedemo voće i završavamo suplementaciju.

Večera lagana.

Dan završavamo ljekovitim čajem poput čaja od korijena čička, sušenog matičnjaka (melise), metvice, ploda šipka sa cvijetom hibiskusa…

Jod uvodimo nakon mjesec dana režima prehrane i suplementacije. Počinjemo s 1 kapi u vodi nakon doručka ili ručka. Ako imamo nascentni jod s internetske stranice "Good health naturally," maksimalno je 6 kapi dnevno, nascentni jod "Detoxadine" je također dobar – 6 kapi je također maksimalno dnevno, a kod Lugolove otopine od 2%, maksimalno je 15 kapi.

Tek kad smo na punoj dozi joda započinjemo s antiparazitnim programom. Antiparazitni program započinjemo mačjom kandžom. Maksimalna je doza 3 x 1 ml dnevno dodano sokovima. Počinjemo s par kapi 3x dnevno pa polako podižemo kapi do 3 x 1 ml. Antiparazitni program radimo 20 dana u kontinuitetu, zatim 10 dana pauze, opet 20 dana, uz jod, režim prehrane i suplemente. Antiparazitni program radimo minimalno 6 mjeseci navedenim ciklusima uzimanja i pauziranja.

Idući mjesec dodati i tinkturu čička 3 x 1 ml dnevno, uz mačju kandžu. Treći mjesec dodati i tinkturu lista masline, 3x dnevno 1 ml. Sve tinkture su dostupne preko "Soria Natural" i Amazon-a.

Na prvoj pauzi od mačje kandže uvodimo i metal detoks koji ćemo raditi narednih barem godinu dana u kontinuitetu bez pauza. Koristiti zeolit u nano česticama po izboru.

Kada krenemo s kapima zeolita u nano česticama (2x 6 dnevno – ujutro i poslijepodne, u usta)

dodat ćemo i havajsku spirulinu, atlantsku dulsu, prah soka ječmene trave, korijander i prah šumskih divljih borovnica u 3 dnevna soka. Upute o doziranjima nalaze se na pakiranjima. Internetska trgovina i proizvođač Vimergy ima svih 5 komponenti, a takvi se proizvodi mogu naći u trgovinama zdrave hrane ili na Amazon-u.

Slobodno dodati CD po želji poput jednog suplementa nakon 3-4 mjeseca. Jednu aktiviranu kap u 240 ml vode, pa dodavati u sokove, čaj, vodu po 30 ml, 10 do 16 puta dnevno. Dizati kap više svaka tri dana do maksimalnih 60 kapi (kasnije prijeđete na kap na čašu vodu, pa dižete sve do 5-7 kapi po čaši). Dodati i Mineral Drops ili Ocean 21 (Calivita) uz CD (Aquarius pro life, Eco Feferon).

Giht

Protokol s jodom za odrasle

Režim prehrane - razina 4

Jutra započinjemo s pola litre limunade (i 0,33 litara je ok) + domaći, sirovi med. Zatim nakon pola sata krećemo s prvim cijeđenim sokom. Cijedimo bistre voćne i povrtne sokove uz pomoć sokovnika hladnog prešanja. Minimalna doza je pola litre cijeđenog soka bez dodane vode 3x dnevno. Suplementaciju uzimamo uz sokove ili u sokovima, osim par sitnica uz ručak. U jedan sok se mogu dodati SVI suplementi jer jedno drugome ne mogu mijenjati kemiju. Na dijeti i sokovima ste prvi mjesec bez dodavanja suplementacije! SOKOVI SU IZNIMNO VAŽNI!

Sa suplementacijom krećemo nakon mjesec dana, i dodajemo svakodnevno po jedan novi suplement (ne sve isti dan!):

- cink – 2 pipete u obliku tekućeg cinkovog sulfata ili cinkov pikolinat u kapsulama 60 mg
- selen – 100 µg
- vitamin C – 3 do 4 grama podijeljeno u 3 doze, Mikro C je dobar oblik, liposomalni C također
- melisa (matičnjak) – bezalkoholna tinktura 3 x 1 ml dnevno
- sladić – 3 x 1 ml dnevno (uzimati 2 tjedna, zatim 2 tjedna pauze)
- aminokiselina lizin – u prahu 3x mala žličica dnevno; kapsule 3x dnevno 1 do 2 kapsule od 500 mg (možete do 2.500 mg dnevno)
- magnezij – u obliku glicinata po mogućnosti, 2 x 2 kapsule dnevno
- vitamini B kompleksa – 1 kapsula dnevno uz obrok
- EPA i DHA (bez ribe) – 1 kapsula dnevno uz ručak ili večeru
- amla bobice – 2 žličice dnevno
- Chaga gljiva – 2 žličice ili 6 kapsula dnevno
- kurkumin – 2 kapsule 2x dnevno
- MSM – 2 kapsule 2x dnevno

- list koprive – 2 kapaljke ili 2 šalice čaja s 2 vrećice dnevno
- šipak – 1 šalica čaja dnevno
- kurkuma – 2 kapsule 2x dnevno

Nakon prvog miješanog soka jesti voće. Paziti da uzimamo neki obrok svakih 2 sata (u prosjeku) jer je cilj održati razinu glukoze u krvi jednakom tijekom cijelog dana. Med je dozvoljen, javorov sirup, datulje, orašasti plodovi također, ali ne pretjerivati, jesti banane obavezno. Puno cijeđenog celera, krastavaca…

Doručak nakon 2 sata ako nismo od voća napravili kompletni obrok.

Međuobrok između doručka i ručka – drugi prešani sok i sva suplementacija koju smo naveli 3x dnevno. Nakon sat vremena ručak. Uz ručak suplementiramo:

- vitamin B12 (oblika metilkobalamin i adenozilkobalamin) – 1 ml uz obrok ili 1x kapsula uz obrok
- metil folat (5 MTHF) – 1 kapsula od 5 mg uz obrok
- vitamin D3 (iz biljnih izvora) – 4.000 do 5.000 IU dnevno (u ljetnim mjesecima je dovoljno 1.000 IU dnevno)

Zatim međuobrok između ručka i večere je treći prešani sok, jedemo voće i završavamo suplementaciju.

Večera lagana.

Dan završavamo ljekovitim čajem poput čaja od korijena čička, sušenog matičnjaka (melise), metvice, ploda šipka sa cvijetom hibiskusa…

Jod uvodimo nakon mjesec dana režima prehrane i suplementacije. Počinjemo s 1 kapi u vodi nakon doručka ili ručka. Ako imamo nascentni jod s internetske stranice "Good health naturally," maksimalno je 6 kapi dnevno, nascentni jod "Detoxadine" je također dobar – 6 kapi je također maksimalno dnevno, a kod Lugolove otopine od 2%, maksimalno je 15 kapi.

Tek kad smo na punoj dozi joda započinjemo s antiparazitnim programom. Antiparazitni program započinjemo mačjom kandžom. Maksimalna je doza 3 x 1 ml dnevno dodano sokovima. Počinjemo s par kapi 3x dnevno pa polako podižemo kapi do 3 x 1 ml. Antiparazitni program radimo 20 dana u kontinuitetu, zatim 10 dana pauze, opet 20 dana, uz jod, režim prehrane i suplemente. Antiparazitni program radimo minimalno 6 mjeseci navedenim ciklusima uzimanja i pauziranja.

Idući mjesec dodati i tinkturu čička 3 x 1 ml dnevno, uz mačju kandžu. Treći mjesec dodati i tinkturu lista masline, 3x dnevno 1 ml. Sve tinkture su dostupne preko "Soria Natural" i Amazon-a.

Na prvoj pauzi od mačje kandže uvodimo i metal detoks koji ćemo raditi narednih barem godinu dana u kontinuitetu bez pauza. Koristiti zeolit u nano česticama po izboru.

Kada krenemo s kapima zeolita u nano česticama (2x 6 dnevno – ujutro i poslijepodne, u usta)

dodat ćemo i havajsku spirulinu, atlantsku dulsu, prah soka ječmene trave, korijander i prah šumskih divljih borovnica u 3 dnevna soka. Upute o doziranjima nalaze se na pakiranjima. Internetska trgovina i proizvođač Vimergy ima svih 5 komponenti, a takvi se proizvodi mogu naći u trgovinama zdrave hrane ili na Amazon-u.

Slobodno dodati CD po želji poput jednog suplementa nakon 3-4 mjeseca. Jednu aktiviranu kap u 240 ml vode, pa dodavati u sokove, čaj, vodu po 30 ml, 10 do 16 puta dnevno. Dizati kap više svaka tri dana do maksimalnih 60 kapi (kasnije prijeđete na kap na čašu vodu, pa dižete sve do 5-7 kapi po čaši). Dodati i Mineral Drops ili Ocean 21 (Calivita) uz CD (Aquarius pro life, Eco Feferon).

Prorjeđivanje i gubitak kose

Protokol s jodom

Režim prehrane - razina 4

Jutra započinjemo s pola litre limunade (i 0,33 litara je ok) + domaći, sirovi med. Zatim nakon pola sata krećemo s prvim cijeđenim sokom. Cijedimo bistre voćne i povrtne sokove uz pomoć sokovnika hladnog prešanja. Minimalna doza je pola litre cijeđenog soka bez dodane vode 3x dnevno. Suplementaciju uzimamo uz sokove ili u sokovima, osim par sitnica uz ručak. U jedan sok se mogu dodati SVI suplementi jer jedno drugome ne mogu mijenjati kemiju. Na dijeti i sokovima ste prvi mjesec bez dodavanja suplementacije! SOKOVI SU IZNIMNO VAŽNI!

Sa suplementacijom krećemo nakon mjesec dana, i dodajemo svakodnevno po jedan novi suplement (ne sve isti dan!):

- cink – 2 pipete u obliku tekućeg cinkovog sulfata ili cinkov pikolinat u kapsulama 60 mg
- selen – 100 µg
- vitamin C – 3 do 4 grama podijeljeno u 3 doze, Mikro C je dobar oblik, liposomalni C također
- melisa (matičnjak) – bezalkoholna tinktura 3 x 1 ml dnevno
- sladić – 3 x 1 ml dnevno (uzimati 2 tjedna, zatim 2 tjedna pauze)
- aminokiselina lizin – u prahu 3x mala žličica dnevno; kapsule 3x dnevno 1 do 2 kapsule od 500 mg (možete do 2.500 mg dnevno)
- magnezij – u obliku glicinata po mogućnosti, 2 x 2 kapsule dnevno
- vitamini B kompleksa – 1 kapsula dnevno uz obrok
- EPA i DHA (bez ribe) – 1 kapsula dnevno uz ručak ili večeru
- Ashwagandha – 1 kapaljka 3x dnevno
- korijen čička – 1 šalica čaja ili 1 kapaljka dnevno
- Chaga gljiva – 1 žlica ili 9 kapsula dnevno
- CoQ10 – 1 kapsula dnevno
- kurkumin: 2 kapsule 2x dnevno

- MSM – 1 kapsula dnevno
- list koprive – 4 kapaljke dnevno
- list maline – 1 šalica čaja s 2 vrećice 2x dnevno

Nakon prvog miješanog soka jesti voće. Paziti da uzimamo neki obrok svakih 2 sata (u prosjeku) jer je cilj održati razinu glukoze u krvi jednakom tijekom cijelog dana. Med je dozvoljen, javorov sirup, datulje, orašasti plodovi također, ali ne pretjerivati, jesti banane obavezno. Puno cijeđenog celera, krastavaca…

Doručak nakon 2 sata ako nismo od voća napravili kompletni obrok.

Međuobrok između doručka i ručka – drugi prešani sok i sva suplementacija koju smo naveli 3x dnevno. Nakon sat vremena ručak. Uz ručak suplementiramo:

- vitamin B12 (oblika metilkobalamin i adenozilkobalamin) – 1 ml uz obrok ili 1x kapsula uz obrok
- metil folat (5 MTHF) – 1 kapsula od 5 mg uz obrok
- vitamin D3 (iz biljnih izvora) – 4.000 do 5.000 IU dnevno (u ljetnim mjesecima je dovoljno 1.000 IU dnevno)

Zatim međuobrok između ručka i večere je treći prešani sok, jedemo voće i završavamo suplementaciju.

Večera lagana.

Dan završavamo ljekovitim čajem poput čaja od korijena čička, sušenog matičnjaka (melise), metvice, ploda šipka sa cvijetom hibiskusa…

Jod uvodimo nakon mjesec dana režima prehrane i suplementacije. Počinjemo s 1 kapi u vodi nakon doručka ili ručka. Ako imamo nascentni jod s internetske stranice "Good health naturally," maksimalno je 6 kapi dnevno, nascentni jod "Detoxadine" je također dobar – 6 kapi je također maksimalno dnevno, a kod Lugolove otopine od 2%, maksimalno je 15 kapi.

Tek kad smo na punoj dozi joda započinjemo s antiparazitnim programom. Antiparazitni program započinjemo mačjom kandžom. Maksimalna je doza 3 x 1 ml dnevno dodano sokovima. Počinjemo s par kapi 3x dnevno pa polako podižemo kapi do 3 x 1 ml. Antiparazitni program radimo 20 dana u kontinuitetu, zatim 10 dana pauze, opet 20 dana, uz jod, režim prehrane i suplemente. Antiparazitni program radimo minimalno 6 mjeseci navedenim ciklusima uzimanja i pauziranja.

Idući mjesec dodati i tinkturu čička 3 x 1 ml dnevno, uz mačju kandžu. Treći mjesec dodati i tinkturu lista masline, 3x dnevno 1 ml. Sve tinkture su dostupne preko "Soria Natural" i Amazon-a.

Na prvoj pauzi od mačje kandže uvodimo i metal detoks koji ćemo raditi narednih barem godinu dana u kontinuitetu bez pauza. Koristiti zeolit u nano česticama po izboru.

Kada krenemo s kapima zeolita u nano česticama (2x 6 dnevno – ujutro i poslijepodne, u usta)

dodat ćemo i havajsku spirulinu, atlantsku dulsu, prah soka ječmene trave, korijander i prah šumskih divljih borovnica u 3 dnevna soka. Upute o doziranjima nalaze se na pakiranjima. Internetska trgovina i proizvođač Vimergy ima svih 5 komponenti, a takvi se proizvodi mogu naći u trgovinama zdrave hrane ili na Amazon-u.

Slobodno dodati CD po želji poput jednog suplementa nakon 3-4 mjeseca. Jednu aktiviranu kap u 240 ml vode, pa dodavati u sokove, čaj, vodu po 30 ml, 10 do 16 puta dnevno. Dizati kap više svaka tri dana do maksimalnih 60 kapi (kasnije prijeđete na kap na čašu vodu, pa dižete sve do 5-7 kapi po čaši). Dodati i Mineral Drops ili Ocean 21 (Calivita) uz CD (Aquarius pro life, Eco Feferon).

Glavobolja i migrena

Protokol s jodom za odrasle

Režim prehrane - razina 5

Jutra započinjemo s pola litre limunade (i 0,33 litara je ok) + domaći, sirovi med. Zatim nakon pola sata krećemo s prvim cijeđenim sokom. Cijedimo bistre voćne i povrtne sokove uz pomoć sokovnika hladnog prešanja. Minimalna doza je pola litre cijeđenog soka bez dodane vode 3x dnevno. Suplementaciju uzimamo uz sokove ili u sokovima, osim par sitnica uz ručak. U jedan sok se mogu dodati SVI suplementi jer jedno drugome ne mogu mijenjati kemiju. Na dijeti i sokovima ste prvi mjesec bez dodavanja suplementacije! SOKOVI SU IZNIMNO VAŽNI!

Sa suplementacijom krećemo nakon mjesec dana, i dodajemo svakodnevno po jedan novi suplement (ne sve isti dan!):

- cink – 2 pipete u obliku tekućeg cinkovog sulfata ili cinkov pikolinat u kapsulama 60 mg
- selen – 100 µg
- vitamin C – 3 do 4 grama podijeljeno u 3 doze, Mikro C je dobar oblik, liposomalni C također
- melisa (matičnjak) – bezalkoholna tinktura 3 x 1 ml dnevno
- sladić – 3 x 1 ml dnevno (uzimati 2 tjedna, zatim 2 tjedna pauze)
- aminokiselina lizin – u prahu 3x mala žličica dnevno; kapsule 3x dnevno 1 do 2 kapsule od 500 mg (možete do 2.500 mg dnevno)
- magnezij – u obliku glicinata po mogućnosti, 2 x 2 kapsule dnevno
- vitamini B kompleksa – 1 kapsula dnevno uz obrok
- EPA i DHA (bez ribe) – 1 kapsula dnevno uz ručak ili večeru
- Celeryforce (Vimergy) – 3 kapsule 3x dnevno
- Ashwagandha – 1 kapaljka 2x dnevno
- CoQ10 – 1 kapsula dnevno
- kurkumin – 3 kapsule 2x dnevno
- cvijet bazge – 1 šalica čaja dnevno

- Feverfew – 2 kapaljke ili 2 kapsule dnevno
- Goldenseal – 1 kapaljka 2x dnevno (uzimati dva tjedna, dva tjedna pauza)
- list koprive – 1 kapaljka 2x dnevno
- origanovo ulje – 2 kapsule dnevno
- kurkuma – 2 kapsule 2x dnevno
- kora bijele vrbe – 2 kapaljke ili 2 kapsule dnevno

Nakon prvog miješanog soka jesti voće. Paziti da uzimamo neki obrok svakih 2 sata (u prosjeku) jer je cilj održati razinu glukoze u krvi jednakom tijekom cijelog dana. Med je dozvoljen, javorov sirup, datulje, orašasti plodovi također, ali ne pretjerivati, jesti banane obavezno. Puno cijeđenog celera, krastavaca…

Doručak nakon 2 sata ako nismo od voća napravili kompletni obrok.

Međuobrok između doručka i ručka – drugi prešani sok i sva suplementacija koju smo naveli 3x dnevno. Nakon sat vremena ručak. Uz ručak suplementiramo:

- vitamin B12 (oblika metilkobalamin i adenozilkobalamin) – 1 ml uz obrok ili 1x kapsula uz obrok
- metil folat (5 MTHF) – 1 kapsula od 5 mg uz obrok
- vitamin D3 (iz biljnih izvora) – 4.000 do 5.000 IU dnevno (u ljetnim mjesecima je dovoljno 1.000 IU dnevno)

Zatim međuobrok između ručka i večere je treći prešani sok, jedemo voće i završavamo suplementaciju.

Večera lagana.

Dan završavamo ljekovitim čajem poput čaja od korijena čička, sušenog matičnjaka (melise), metvice, ploda šipka sa cvijetom hibiskusa…

Jod uvodimo nakon mjesec dana režima prehrane i suplementacije. Počinjemo s 1 kapi u vodi nakon doručka ili ručka. Ako imamo nascentni jod s internetske stranice "Good health naturally," maksimalno je 6 kapi dnevno, nascentni jod "Detoxadine" je također dobar – 6 kapi je također maksimalno dnevno, a kod Lugolove otopine od 2%, maksimalno je 15 kapi.

Tek kad smo na punoj dozi joda započinjemo s antiparazitnim programom. Antiparazitni program započinjemo mačjom kandžom. Maksimalna je doza 3 x 1 ml dnevno dodano sokovima. Počinjemo s par kapi 3x dnevno pa polako podižemo kapi do 3 x 1 ml. Antiparazitni program radimo 20 dana u kontinuitetu, zatim 10 dana pauze, opet 20 dana, uz jod, režim prehrane i suplemente. Antiparazitni program radimo minimalno 6 mjeseci navedenim ciklusima uzimanja i pauziranja.

Idući mjesec dodati i tinkturu čička 3 x 1 ml dnevno, uz mačju kandžu. Treći mjesec dodati i tinkturu lista masline, 3x dnevno 1 ml. Sve tinkture su dostupne preko "Soria Natural" i Amazon-a.

Na prvoj pauzi od mačje kandže uvodimo i metal detoks koji ćemo raditi narednih barem godinu dana u kontinuitetu bez pauza. Koristiti zeolit u nano česticama po izboru.

Kada krenemo s kapima zeolita u nano česticama (2x 6 dnevno – ujutro i poslijepodne, u usta) dodat ćemo i havajsku spirulinu, atlantsku dulsu, prah soka ječmene trave, korijander i prah šumskih divljih borovnica u 3 dnevna soka. Upute o doziranjima nalaze se na pakiranjima. Internetska trgovina i proizvođač Vimergy ima svih 5 komponenti, a takvi se proizvodi mogu naći u trgovinama zdrave hrane ili na Amazon-u.

Slobodno dodati CD po želji poput jednog suplementa nakon 3-4 mjeseca. Jednu aktiviranu kap u 240 ml vode, pa dodavati u sokove, čaj, vodu po 30 ml, 10 do 16 puta dnevno. Dizati kap više svaka tri dana do maksimalnih 60 kapi (kasnije prijeđete na kap na čašu vodu, pa dižete sve do 5-7 kapi po čaši). Dodati i Mineral Drops ili Ocean 21 (Calivita) uz CD (Aquarius pro life, Eco Feferon).

Srčane palpitacije i fibrilacije

Protokol s jodom za odrasle

Režim prehrane - razina 5

Jutra započinjemo s pola litre limunade (i 0,33 litara je ok) + domaći, sirovi med. Zatim nakon pola sata krećemo s prvim cijeđenim sokom. Cijedimo bistre voćne i povrtne sokove uz pomoć sokovnika hladnog prešanja. Minimalna doza je pola litre cijeđenog soka bez dodane vode 3x dnevno. Suplementaciju uzimamo uz sokove ili u sokovima, osim par sitnica uz ručak. U jedan sok se mogu dodati SVI suplementi jer jedno drugome ne mogu mijenjati kemiju. Na dijeti i sokovima ste prvi mjesec bez dodavanja suplementacije! SOKOVI SU IZNIMNO VAŽNI!

Sa suplementacijom krećemo nakon mjesec dana, i dodajemo svakodnevno po jedan novi suplement (ne sve isti dan!):

- cink – 2 pipete u obliku tekućeg cinkovog sulfata ili cinkov pikolinat u kapsulama 60 mg
- selen – 100 µg
- vitamin C – 3 do 4 grama podijeljeno u 3 doze, Mikro C je dobar oblik, liposomalni C također
- melisa (matičnjak) – bezalkoholna tinktura 3 x 1 ml dnevno
- sladić – 3 x 1 ml dnevno (uzimati 2 tjedna, zatim 2 tjedna pauze)
- aminokiselina lizin – u prahu 3x mala žličica dnevno; kapsule 3x dnevno 1 do 2 kapsule od 500 mg (možete do 2.500 mg dnevno)
- magnezij – u obliku glicinata po mogućnosti, 2 x 2 kapsule dnevno
- vitamini B kompleksa – 1 kapsula dnevno uz obrok
- EPA i DHA (bez ribe) – 1 kapsula dnevno uz ručak ili večeru
- Celeryforce (Vimergy) – 2 kapsule 2x dnevno

- Chaga gljiva – 2 žličice ili 6 kapsula dnevno
- CoQ10 – 2 kapsule dnevno
- kurkumin – 2 kapsule dnevno 2x dnevno
- list koprive – 2 kapaljke dnevno
- list maline – 1 šalica čaja s 2 vrećice dnevno

Nakon prvog miješanog soka jesti voće. Paziti da uzimamo neki obrok svakih 2 sata (u prosjeku) jer je cilj održati razinu glukoze u krvi jednakom tijekom cijelog dana. Med je dozvoljen, javorov sirup, datulje, orašasti plodovi također, ali ne pretjerivati, jesti banane obavezno. Puno cijeđenog celera, krastavaca…

Doručak nakon 2 sata ako nismo od voća napravili kompletni obrok.

Međuobrok između doručka i ručka – drugi prešani sok i sva suplementacija koju smo naveli 3x dnevno. Nakon sat vremena ručak. Uz ručak suplementiramo:

- vitamin B12 (oblika metilkobalamin i adenozilkobalamin) – 1 ml uz obrok ili 1x kapsula uz obrok
- metil folat (5 MTHF) – 1 kapsula od 5 mg uz obrok
- vitamin D3 (iz biljnih izvora) – 4.000 do 5.000 IU dnevno (u ljetnim mjesecima je dovoljno 1.000 IU dnevno)

Zatim međuobrok između ručka i večere je treći prešani sok, jedemo voće i završavamo suplementaciju.

Večera lagana.

Dan završavamo ljekovitim čajem poput čaja od korijena čička, sušenog matičnjaka (melise), metvice, ploda šipka sa cvijetom hibiskusa…

Jod uvodimo nakon mjesec dana režima prehrane i suplementacije. Počinjemo s 1 kapi u vodi nakon doručka ili ručka. Ako imamo nascentni jod s internetske stranice "Good health naturally," maksimalno je 6 kapi dnevno, nascentni jod "Detoxadine" je također dobar – 6 kapi je također maksimalno dnevno, a kod Lugolove otopine od 2%, maksimalno je 15 kapi.

Tek kad smo na punoj dozi joda započinjemo s antiparazitnim programom. Antiparazitni program započinjemo mačjom kandžom. Maksimalna je doza 3 x 1 ml dnevno dodano sokovima. Počinjemo s par kapi 3x dnevno pa polako podižemo kapi do 3 x 1 ml. Antiparazitni program radimo 20 dana u kontinuitetu, zatim 10 dana pauze, opet 20 dana, uz jod, režim prehrane i suplemente. Antiparazitni program radimo minimalno 6 mjeseci navedenim ciklusima uzimanja i pauziranja.

Idući mjesec dodati i tinkturu čička 3 x 1 ml dnevno, uz mačju kandžu. Treći mjesec dodati i tinkturu lista masline, 3x dnevno 1 ml. Sve tinkture su dostupne preko "Soria Natural" i Amazon-a.

Na prvoj pauzi od mačje kandže uvodimo i metal detoks koji ćemo raditi narednih barem

godinu dana u kontinuitetu bez pauza. Koristiti zeolit u nano česticama po izboru.

Kada krenemo s kapima zeolita u nano česticama (2x 6 dnevno – ujutro i poslijepodne, u usta) dodat ćemo i havajsku spirulinu, atlantsku dulsu, prah soka ječmene trave, korijander i prah šumskih divljih borovnica u 3 dnevna soka. Upute o doziranjima nalaze se na pakiranjima. Internetska trgovina i proizvođač Vimergy ima svih 5 komponenti, a takvi se proizvodi mogu naći u trgovinama zdrave hrane ili na Amazon-u.

Slobodno dodati CD po želji poput jednog suplementa nakon 3-4 mjeseca. Jednu aktiviranu kap u 240 ml vode, pa dodavati u sokove, čaj, vodu po 30 ml, 10 do 16 puta dnevno. Dizati kap više svaka tri dana do maksimalnih 60 kapi (kasnije prijeđete na kap na čašu vodu, pa dižete sve do 5-7 kapi po čaši). Dodati i Mineral Drops ili Ocean 21 (Calivita) uz CD (Aquarius pro life, Eco Feferon).

Hepatitis

Protokol s jodom za odrasle

Režim prehrane - razina 5

Jutra započinjemo s pola litre limunade (i 0,33 litara je ok) + domaći, sirovi med. Zatim nakon pola sata krećemo s prvim cijeđenim sokom. Cijedimo bistre voćne i povrtne sokove uz pomoć sokovnika hladnog prešanja. Minimalna doza je pola litre cijeđenog soka bez dodane vode 3x dnevno. Suplementaciju uzimamo uz sokove ili u sokovima, osim par sitnica uz ručak. U jedan sok se mogu dodati SVI suplementi jer jedno drugome ne mogu mijenjati kemiju. Na dijeti i sokovima ste prvi mjesec bez dodavanja suplementacije! SOKOVI SU IZNIMNO VAŽNI!

Sa suplementacijom krećemo nakon mjesec dana, i dodajemo svakodnevno po jedan novi suplement (ne sve isti dan!):

- cink – 2 pipete u obliku tekućeg cinkovog sulfata ili cinkov pikolinat u kapsulama 60 mg
- selen – 100 µg
- vitamin C – 3 do 4 grama podijeljeno u 3 doze, Mikro C je dobar oblik, liposomalni C također
- melisa (matičnjak) – bezalkoholna tinktura 3 x 1 ml dnevno
- sladić – 3 x 1 ml dnevno (uzimati 2 tjedna, zatim 2 tjedna pauze)
- aminokiselina lizin – u prahu 3x mala žličica dnevno; kapsule 3x dnevno 1 do 2 kapsule od 500 mg (možete do 2.500 mg dnevno)
- magnezij – u obliku glicinata po mogućnosti, 2 x 2 kapsule dnevno
- vitamini B kompleksa – 1 kapsula dnevno uz obrok
- EPA i DHA (bez ribe) – 1 kapsula dnevno uz ručak ili večeru
- Chaga gljiva – 2 žličice ili 6 kapsula dnevno
- kurkumin – 3 kapsule 2x dnevno

- vidac – 1 kapaljka 2x dnevno
- Goldenseal – 2 kapaljke dnevno (uzimati dva tjedna, dva tjedna pauza)
- list divizme – 2 kapaljke dnevno
- sirovi med – 1 žlica dnevno

Nakon prvog miješanog soka jesti voće. Paziti da uzimamo neki obrok svakih 2 sata (u prosjeku) jer je cilj održati razinu glukoze u krvi jednakom tijekom cijelog dana. Med je dozvoljen, javorov sirup, datulje, orašasti plodovi također, ali ne pretjerivati, jesti banane obavezno. Puno cijeđenog celera, krastavaca…

Doručak nakon 2 sata ako nismo od voća napravili kompletni obrok.

Međuobrok između doručka i ručka – drugi prešani sok i sva suplementacija koju smo naveli 3x dnevno. Nakon sat vremena ručak. Uz ručak suplementiramo:

- vitamin B12 (oblika metilkobalamin i adenozilkobalamin) – 1 ml uz obrok ili 1x kapsula uz obrok
- metil folat (5 MTHF) – 1 kapsula od 5 mg uz obrok
- vitamin D3 (iz biljnih izvora) – 4.000 do 5.000 IU dnevno (u ljetnim mjesecima je dovoljno 1.000 IU dnevno)

Zatim međuobrok između ručka i večere je treći prešani sok, jedemo voće i završavamo suplementaciju.

Večera lagana.

Dan završavamo ljekovitim čajem poput čaja od korijena čička, sušenog matičnjaka (melise), metvice, ploda šipka sa cvijetom hibiskusa…

Jod uvodimo nakon mjesec dana režima prehrane i suplementacije. Počinjemo s 1 kapi u vodi nakon doručka ili ručka. Ako imamo nascentni jod s internetske stranice "Good health naturally," maksimalno je 6 kapi dnevno, nascentni jod "Detoxadine" je također dobar – 6 kapi je također maksimalno dnevno, a kod Lugolove otopine od 2%, maksimalno je 15 kapi.

Tek kad smo na punoj dozi joda započinjemo s antiparazitnim programom. Antiparazitni program započinjemo mačjom kandžom. Maksimalna je doza 3 x 1 ml dnevno dodano sokovima. Počinjemo s par kapi 3x dnevno pa polako podižemo kapi do 3 x 1 ml. Antiparazitni program radimo 20 dana u kontinuitetu, zatim 10 dana pauze, opet 20 dana, uz jod, režim prehrane i suplemente. Antiparazitni program radimo minimalno 6 mjeseci navedenim ciklusima uzimanja i pauziranja.

Idći mjesec dodati i tinkturu čička 3 x 1 ml dnevno, uz mačju kandžu. Treći mjesec dodati i tinkturu lista masline, 3x dnevno 1 ml. Sve tinkture su dostupne preko "Soria Natural" i Amazon-a.

Na prvoj pauzi od mačje kandže uvodimo i metal detoks koji ćemo raditi narednih barem godinu dana u kontinuitetu bez pauza. Koristiti zeolit u nano česticama po izboru.

Kada krenemo s kapima zeolita u nano česticama (2x 6 dnevno – ujutro i poslijepodne, u usta) dodat ćemo i havajsku spirulinu, atlantsku dulsu, prah soka ječmene trave, korijander i prah šumskih divljih borovnica u 3 dnevna soka. Upute o doziranjima nalaze se na pakiranjima. Internetska trgovina i proizvođač Vimergy ima svih 5 komponenti, a takvi se proizvodi mogu naći u trgovinama zdrave hrane ili na Amazon-u.

Slobodno dodati CD po želji poput jednog suplementa nakon 3-4 mjeseca. Jednu aktiviranu kap u 240 ml vode, pa dodavati u sokove, čaj, vodu po 30 ml, 10 do 16 puta dnevno. Dizati kap više svaka tri dana do maksimalnih 60 kapi (kasnije prijeđete na kap na čašu vodu, pa dižete sve do 5-7 kapi po čaši). Dodati i Mineral Drops ili Ocean 21 (Calivita) uz CD (Aquarius pro life, Eco Feferon).

Visoki krvni tlak

Protokol s jodom za odrasle

Režim prehrane – razina 5

Jutra započinjemo s pola litre limunade (i 0,33 litara je ok) + domaći, sirovi med. Zatim nakon pola sata krećemo s prvim cijeđenim sokom. Cijedimo bistre voćne i povrtne sokove uz pomoć sokovnika hladnog prešanja. Minimalna doza je pola litre cijeđenog soka bez dodane vode 3x dnevno. Suplementaciju uzimamo uz sokove ili u sokovima, osim par sitnica uz ručak. U jedan sok se mogu dodati SVI suplementi jer jedno drugome ne mogu mijenjati kemiju. Na dijeti i sokovima ste prvi mjesec bez dodavanja suplementacije! SOKOVI SU IZNIMNO VAŽNI!

Sa suplementacijom krećemo nakon mjesec dana, i dodajemo svakodnevno po jedan novi suplement (ne sve isti dan!):

- cink – 2 pipete u obliku tekućeg cinkovog sulfata ili cinkov pikolinat u kapsulama 60 mg
- selen – 100 µg
- vitamin C – 3 do 4 grama podijeljeno u 3 doze, Mikro C je dobar oblik, liposomalni C također
- melisa (matičnjak) – bezalkoholna tinktura 3 x 1 ml dnevno
- sladić – 3 x 1 ml dnevno (uzimati 2 tjedna, zatim 2 tjedna pauze)
- aminokiselina lizin – u prahu 3x mala žličica dnevno; kapsule 3x dnevno 1 do 2 kapsule od 500 mg (možete do 2.500 mg dnevno)
- magnezij – u obliku glicinata po mogućnosti, 2 x 2 kapsule dnevno
- vitamini B kompleksa – 1 kapsula dnevno uz obrok
- EPA i DHA (bez ribe) – 1 kapsula dnevno uz ručak ili večeru
- Celeryforce (Vimergy) – 2 kapsule 2x dnevno
- Ashwagandha – 1 kapaljka dnevno
- CoQ10 – 2 kapsule dnevno
- kurkumin – 2 kapsule dnevno

- sikavica – 1 kapaljka dnevno
- kurkuma – 2 kapsule dnevno

Nakon prvog miješanog soka jesti voće. Paziti da uzimamo neki obrok svakih 2 sata (u prosjeku) jer je cilj održati razinu glukoze u krvi jednakom tijekom cijelog dana. Med je dozvoljen, javorov sirup, datulje, orašasti plodovi također, ali ne pretjerivati, jesti banane obavezno. Puno cijeđenog celera, krastavaca…

Doručak nakon 2 sata ako nismo od voća napravili kompletni obrok.

Međuobrok između doručka i ručka – drugi prešani sok i sva suplementacija koju smo naveli 3x dnevno. Nakon sat vremena ručak. Uz ručak suplementiramo:

- vitamin B12 (oblika metilkobalamin i adenozilkobalamin) – 1 ml uz obrok ili 1x kapsula uz obrok
- metil folat (5 MTHF) – 1 kapsula od 5 mg uz obrok
- vitamin D3 (iz biljnih izvora) – 4.000 do 5.000 IU dnevno (u ljetnim mjesecima je dovoljno 1.000 IU dnevno)

Zatim međuobrok između ručka i večere je treći prešani sok, jedemo voće i završavamo suplementaciju.

Večera lagana.

Dan završavamo ljekovitim čajem poput čaja od korijena čička, sušenog matičnjaka (melise), metvice, ploda šipka sa cvijetom hibiskusa…

Jod uvodimo nakon mjesec dana režima prehrane i suplementacije. Počinjemo s 1 kapi u vodi nakon doručka ili ručka. Ako imamo nascentni jod s internetske stranice "Good health naturally," maksimalno je 6 kapi dnevno, nascentni jod "Detoxadine" je također dobar – 6 kapi je također maksimalno dnevno, a kod Lugolove otopine od 2%, maksimalno je 15 kapi.

Tek kad smo na punoj dozi joda započinjemo s antiparazitnim programom. Antiparazitni program započinjemo mačjom kandžom. Maksimalna je doza 3 x 1 ml dnevno dodano sokovima. Počinjemo s par kapi 3x dnevno pa polako podižemo kapi do 3 x 1 ml. Antiparazitni program radimo 20 dana u kontinuitetu, zatim 10 dana pauze, opet 20 dana, uz jod, režim prehrane i suplemente. Antiparazitni program radimo minimalno 6 mjeseci navedenim ciklusima uzimanja i pauziranja.

Idući mjesec dodati i tinkturu čička 3 x 1 ml dnevno, uz mačju kandžu. Treći mjesec dodati i tinkturu lista masline, 3x dnevno 1 ml. Sve tinkture su dostupne preko "Soria Natural" i Amazon-a.

Na prvoj pauzi od mačje kandže uvodimo i metal detoks koji ćemo raditi narednih barem godinu dana u kontinuitetu bez pauza. Koristiti zeolit u nano česticama po izboru.

Kada krenemo s kapima zeolita u nano česticama (2x 6 dnevno – ujutro i poslijepodne, u usta) dodat ćemo i havajsku spirulinu, atlantsku dulsu, prah soka ječmene trave, korijander i prah

šumskih divljih borovnica u 3 dnevna soka. Upute o doziranjima nalaze se na pakiranjima. Internetska trgovina i proizvođač Vimergy ima svih 5 komponenti, a takvi se proizvodi mogu naći u trgovinama zdrave hrane ili na Amazon-u.

Slobodno dodati CD po želji poput jednog suplementa nakon 3-4 mjeseca. Jednu aktiviranu kap u 240 ml vode, pa dodavati u sokove, čaj, vodu po 30 ml, 10 do 16 puta dnevno. Dizati kap više svaka tri dana do maksimalnih 60 kapi (kasnije prijeđete na kap na čašu vodu, pa dižete sve do 5-7 kapi po čaši). Dodati i Mineral Drops ili Ocean 21 (Calivita) uz CD (Aquarius pro life, Eco Feferon).

Hormonski problemi

Protokol s jodom za odrasle

Režim prehrane - razina 4

Jutra započinjemo s pola litre limunade (i 0,33 litara je ok) + domaći, sirovi med. Zatim nakon pola sata krećemo s prvim cijeđenim sokom. Cijedimo bistre voćne i povrtne sokove uz pomoć sokovnika hladnog prešanja. Minimalna doza je pola litre cijeđenog soka bez dodane vode 3x dnevno. Suplementaciju uzimamo uz sokove ili u sokovima, osim par sitnica uz ručak. U jedan sok se mogu dodati SVI suplementi jer jedno drugome ne mogu mijenjati kemiju. Na dijeti i sokovima ste prvi mjesec bez dodavanja suplementacije! SOKOVI SU IZNIMNO VAŽNI!

Sa suplementacijom krećemo nakon mjesec dana, i dodajemo svakodnevno po jedan novi suplement (ne sve isti dan!):

- cink – 2 pipete u obliku tekućeg cinkovog sulfata ili cinkov pikolinat u kapsulama 60 mg
- selen – 100 µg
- vitamin C – 3 do 4 grama podijeljeno u 3 doze, Mikro C je dobar oblik, liposomalni C također
- melisa (matičnjak) – bezalkoholna tinktura 3 x 1 ml dnevno
- sladić – 3 x 1 ml dnevno (uzimati 2 tjedna, zatim 2 tjedna pauze)
- aminokiselina lizin – u prahu 3x mala žličica dnevno; kapsule 3x dnevno 1 do 2 kapsule od 500 mg (možete do 2.500 mg dnevno)
- magnezij – u obliku glicinata po mogućnosti, 2 x 2 kapsule dnevno
- vitamini B kompleksa – 1 kapsula dnevno uz obrok
- EPA i DHA (bez ribe) – 1 kapsula dnevno uz ručak ili večeru
- Celeryforce (Vimergy) – 2 kapsule 2x dnevno
- Ashwagandha – 1 kapaljka dnevno
- CoQ10 – 2 kapsule dnevno
- kurkumin – 2 kapsule 2x dnevno
- sikavica – 1 kapaljka dnevno
- kurkuma: 2 kapsule dnevno

- hibiskus: 1 šalica čaja s 2 vrećice dnevno
- list koprive – 4 kapaljke dnevno
- list maline – 1 šalica čaja s 3 vrećice 2x dnevno
- šisandra bobice – 1 šalica čaja dnevno

Nakon prvog miješanog soka jesti voće. Paziti da uzimamo neki obrok svakih 2 sata (u prosjeku) jer je cilj održati razinu glukoze u krvi jednakom tijekom cijelog dana. Med je dozvoljen, javorov sirup, datulje, orašasti plodovi također, ali ne pretjerivati, jesti banane obavezno. Puno cijeđenog celera, krastavaca…

Doručak nakon 2 sata ako nismo od voća napravili kompletni obrok.

Međuobrok između doručka i ručka – drugi prešani sok i sva suplementacija koju smo naveli 3x dnevno. Nakon sat vremena ručak. Uz ručak suplementiramo:

- vitamin B12 (oblika metilkobalamin i adenozilkobalamin) – 1 ml uz obrok ili 1x kapsula uz obrok
- metil folat (5 MTHF) – 1 kapsula od 5 mg uz obrok
- vitamin D3 (iz biljnih izvora) – 4.000 do 5.000 IU dnevno (u ljetnim mjesecima je dovoljno 1.000 IU dnevno)

Zatim međuobrok između ručka i večere je treći prešani sok, jedemo voće i završavamo suplementaciju.

Večera lagana.

Dan završavamo ljekovitim čajem poput čaja od korijena čička, sušenog matičnjaka (melise), metvice, ploda šipka sa cvijetom hibiskusa…

Jod uvodimo nakon mjesec dana režima prehrane i suplementacije. Počinjemo s 1 kapi u vodi nakon doručka ili ručka. Ako imamo nascentni jod s internetske stranice "Good health naturally," maksimalno je 6 kapi dnevno, nascentni jod "Detoxadine" je također dobar – 6 kapi je također maksimalno dnevno, a kod Lugolove otopine od 2%, maksimalno je 15 kapi.

Tek kad smo na punoj dozi joda započinjemo s antiparazitnim programom. Antiparazitni program započinjemo mačjom kandžom. Maksimalna je doza 3 x 1 ml dnevno dodano sokovima. Počinjemo s par kapi 3x dnevno pa polako podižemo kapi do 3 x 1 ml. Antiparazitni program radimo 20 dana u kontinuitetu, zatim 10 dana pauze, opet 20 dana, uz jod, režim prehrane i suplemente. Antiparazitni program radimo minimalno 6 mjeseci navedenim ciklusima uzimanja i pauziranja.

Idući mjesec dodati i tinkturu čička 3 x 1 ml dnevno, uz mačju kandžu. Treći mjesec dodati i tinkturu lista masline, 3x dnevno 1 ml. Sve tinkture su dostupne preko "Soria Natural" i Amazon-a.

Na prvoj pauzi od mačje kandže uvodimo i metal detoks koji ćemo raditi narednih barem godinu dana u kontinuitetu bez pauza. Koristiti zeolit u nano česticama po izboru.

Kada krenemo s kapima zeolita u nano česticama (2x 6 dnevno – ujutro i poslijepodne, u usta) dodat ćemo i havajsku spirulinu, atlantsku dulsu, prah soka ječmene trave, korijander i prah šumskih divljih borovnica u 3 dnevna soka. Upute o doziranjima nalaze se na pakiranjima. Internetska trgovina i proizvođač Vimergy ima svih 5 komponenti, a takvi se proizvodi mogu naći u trgovinama zdrave hrane ili na Amazon-u.

Slobodno dodati CD po želji poput jednog suplementa nakon 3-4 mjeseca. Jednu aktiviranu kap u 240 ml vode, pa dodavati u sokove, čaj, vodu po 30 ml, 10 do 16 puta dnevno. Dizati kap više svaka tri dana do maksimalnih 60 kapi (kasnije prijeđete na kap na čašu vodu, pa dižete sve do 5-7 kapi po čaši). Dodati i Mineral Drops ili Ocean 21 (Calivita) uz CD (Aquarius pro life, Eco Feferon).

Humani papiloma virus (HPV), Epstein-Barrov virus (EBV), herpes zoster, citomegalo virus

Protokol s jodom za odrasle

Režim prehrane - razina 5

Jutra započinjemo s pola litre limunade (i 0,33 litara je ok) + domaći, sirovi med. Zatim nakon pola sata krećemo s prvim cijeđenim sokom. Cijedimo bistre voćne i povrtne sokove uz pomoć sokovnika hladnog prešanja. Minimalna doza je pola litre cijeđenog soka bez dodane vode 3x dnevno. Suplementaciju uzimamo uz sokove ili u sokovima, osim par sitnica uz ručak. U jedan sok se mogu dodati SVI suplementi jer jedno drugome ne mogu mijenjati kemiju. Na dijeti i sokovima ste prvi mjesec bez dodavanja suplementacije! SOKOVI SU IZNIMNO VAŽNI!

Sa suplementacijom krećemo nakon mjesec dana, i dodajemo svakodnevno po jedan novi suplement (ne sve isti dan!):

- cink – 2 pipete u obliku tekućeg cinkovog sulfata ili cinkov pikolinat u kapsulama 60 mg
- selen – 100 µg
- vitamin C – 3 do 4 grama podijeljeno u 3 doze, Mikro C je dobar oblik, liposomalni C također
- melisa (matičnjak) – bezalkoholna tinktura 3 x 1 ml dnevno
- sladić – 3 x 1 ml dnevno (uzimati 2 tjedna, zatim 2 tjedna pauze)
- aminokiselina lizin – u prahu 3x mala žličica dnevno; kapsule 3x dnevno 1 do 2 kapsule od 500 mg (možete do 2.500 mg dnevno)
- magnezij – u obliku glicinata po mogućnosti, 2 x 2 kapsule dnevno
- vitamini B kompleksa – 1 kapsula dnevno uz obrok
- EPA i DHA (bez ribe) – 1 kapsula dnevno uz ručak ili večeru
- Aloe vera – 2 ili više centimetara svježeg gela dnevno
- Ashwagandha – 1 kapaljka dnevno

- Chaga gljiva – 2 žličice ili 6 kapsula dnevno
- kurkumin – 2 kapsule 2x dnevno
- vidac – 1 kapaljka dnevno (uzimati dva tjedna, dva tjedna pauza)
- korijen lomacija – 2 kapaljke dnevno (uzimati dva tjedna, dva tjedna pauza)
- monolaurin – 1 kapsula 2x dnevno
- list koprive – 4 kapaljke dnevno
- kurkuma – 2 kapsule dnevno

Nakon prvog miješanog soka jesti voće. Paziti da uzimamo neki obrok svakih 2 sata (u prosjeku) jer je cilj održati razinu glukoze u krvi jednakom tijekom cijelog dana. Med je dozvoljen, javorov sirup, datulje, orašasti plodovi također, ali ne pretjerivati, jesti banane obavezno. Puno cijeđenog celera, krastavaca…

Doručak nakon 2 sata ako nismo od voća napravili kompletni obrok.

Međuobrok između doručka i ručka – drugi prešani sok i sva suplementacija koju smo naveli 3x dnevno. Nakon sat vremena ručak. Uz ručak suplementiramo:

- vitamin B12 (oblika metilkobalamin i adenozilkobalamin) – 1 ml uz obrok ili 1x kapsula uz obrok
- metil folat (5 MTHF) – 1 kapsula od 5 mg uz obrok
- vitamin D3 (iz biljnih izvora) – 4.000 do 5.000 IU dnevno (u ljetnim mjesecima je dovoljno 1.000 IU dnevno)

Zatim međuobrok između ručka i večere je treći prešani sok, jedemo voće i završavamo suplementaciju.

Večera lagana.

Dan završavamo ljekovitim čajem poput čaja od korijena čička, sušenog matičnjaka (melise), metvice, ploda šipka sa cvijetom hibiskusa…

Jod uvodimo nakon mjesec dana režima prehrane i suplementacije. Počinjemo s 1 kapi u vodi nakon doručka ili ručka. Ako imamo nascentni jod s internetske stranice "Good health naturally," maksimalno je 6 kapi dnevno, nascentni jod "Detoxadine" je također dobar – 6 kapi je također maksimalno dnevno, a kod Lugolove otopine od 2%, maksimalno je 15 kapi.

Tek kad smo na punoj dozi joda započinjemo s antiparazitnim programom. Antiparazitni program započinjemo mačjom kandžom. Maksimalna je doza 3 x 1 ml dnevno dodano sokovima. Počinjemo s par kapi 3x dnevno pa polako podižemo kapi do 3 x 1 ml. Antiparazitni program radimo 20 dana u kontinuitetu, zatim 10 dana pauze, opet 20 dana, uz jod, režim prehrane i suplemente. Antiparazitni program radimo minimalno 6 mjeseci navedenim ciklusima uzimanja i pauziranja.

Idući mjesec dodati i tinkturu čička 3 x 1 ml dnevno, uz mačju kandžu. Treći mjesec dodati i tinkturu lista masline, 3x dnevno 1 ml. Sve tinkture su dostupne preko "Soria Natural" i Amazon-a.

Na prvoj pauzi od mačje kandže uvodimo i metal detoks koji ćemo raditi narednih barem godinu dana u kontinuitetu bez pauza. Koristiti zeolit u nano česticama po izboru.

Kada krenemo s kapima zeolita u nano česticama (2x 6 dnevno – ujutro i poslijepodne, u usta) dodat ćemo i havajsku spirulinu, atlantsku dulsu, prah soka ječmene trave, korijander i prah šumskih divljih borovnica u 3 dnevna soka. Upute o doziranjima nalaze se na pakiranjima. Internetska trgovina i proizvođač Vimergy ima svih 5 komponenti, a takvi se proizvodi mogu naći u trgovinama zdrave hrane ili na Amazon-u.

Slobodno dodati CD po želji poput jednog suplementa nakon 3-4 mjeseca. Jednu aktiviranu kap u 240 ml vode, pa dodavati u sokove, čaj, vodu po 30 ml, 10 do 16 puta dnevno. Dizati kap više svaka tri dana do maksimalnih 60 kapi (kasnije prijeđete na kap na čašu vodu, pa dižete sve do 5-7 kapi po čaši). Dodati i Mineral Drops ili Ocean 21 (Calivita) uz CD (Aquarius pro life, Eco Feferon).

Sindrom iritabilnog crijeva (IBS)

Protokol s jodom za odrasle

Režim prehrane - razina 5

Jutra započinjemo s pola litre limunade (i 0,33 litara je ok) + domaći, sirovi med. Zatim nakon pola sata krećemo s prvim cijeđenim sokom. Cijedimo bistre voćne i povrtne sokove uz pomoć sokovnika hladnog prešanja. Minimalna doza je pola litre cijeđenog soka bez dodane vode 3x dnevno. Suplementaciju uzimamo uz sokove ili u sokovima, osim par sitnica uz ručak. U jedan sok se mogu dodati SVI suplementi jer jedno drugome ne mogu mijenjati kemiju. Na dijeti i sokovima ste prvi mjesec bez dodavanja suplementacije! SOKOVI SU IZNIMNO VAŽNI!

Sa suplementacijom krećemo nakon mjesec dana, i dodajemo svakodnevno po jedan novi suplement (ne sve isti dan!):

- cink – 2 pipete u obliku tekućeg cinkovog sulfata ili cinkov pikolinat u kapsulama 60 mg
- selen – 100 µg
- vitamin C – 3 do 4 grama podijeljeno u 3 doze, Mikro C je dobar oblik, liposomalni C također
- melisa (matičnjak) – bezalkoholna tinktura 3 x 1 ml dnevno
- sladić – 3 x 1 ml dnevno (uzimati 2 tjedna, zatim 2 tjedna pauze)
- aminokiselina lizin – u prahu 3x mala žličica dnevno; kapsule 3x dnevno 1 do 2 kapsule od 500 mg (možete do 2.500 mg dnevno)
- magnezij – u obliku glicinata po mogućnosti, 2 x 2 kapsule dnevno
- vitamini B kompleksa – 1 kapsula dnevno uz obrok
- EPA i DHA (bez ribe) – 1 kapsula dnevno uz ručak ili večeru
- Aloe vera – 2 ili više centimetara svježeg gela dnevno

- korijen čička – 1 šalica čaja ili 1 kapaljka dnevno
- monolaurin – 1 kapsula 2x dnevno
- list koprive – 4 kapaljke dnevno
- kurkuma – 2 kapsule dnevno

Nakon prvog miješanog soka jesti voće. Paziti da uzimamo neki obrok svakih 2 sata (u prosjeku) jer je cilj održati razinu glukoze u krvi jednakom tijekom cijelog dana. Med je dozvoljen, javorov sirup, datulje, orašasti plodovi također, ali ne pretjerivati, jesti banane obavezno. Puno cijeđenog celera, krastavaca…

Doručak nakon 2 sata ako nismo od voća napravili kompletni obrok.

Međuobrok između doručka i ručka – drugi prešani sok i sva suplementacija koju smo naveli 3x dnevno. Nakon sat vremena ručak. Uz ručak suplementiramo:

- vitamin B12 (oblika metilkobalamin i adenozilkobalamin) – 1 ml uz obrok ili 1x kapsula uz obrok
- metil folat (5 MTHF) – 1 kapsula od 5 mg uz obrok
- vitamin D3 (iz biljnih izvora) – 4.000 do 5.000 IU dnevno (u ljetnim mjesecima je dovoljno 1.000 IU dnevno)

Zatim međuobrok između ručka i večere je treći prešani sok, jedemo voće i završavamo suplementaciju.

Večera lagana.

Dan završavamo ljekovitim čajem poput čaja od korijena čička, sušenog matičnjaka (melise), metvice, ploda šipka sa cvijetom hibiskusa…

Jod uvodimo nakon mjesec dana režima prehrane i suplementacije. Počinjemo s 1 kapi u vodi nakon doručka ili ručka. Ako imamo nascentni jod s internetske stranice "Good health naturally," maksimalno je 6 kapi dnevno, nascentni jod "Detoxadine" je također dobar – 6 kapi je također maksimalno dnevno, a kod Lugolove otopine od 2%, maksimalno je 15 kapi.

Tek kad smo na punoj dozi joda započinjemo s antiparazitnim programom. Antiparazitni program započinjemo mačjom kandžom. Maksimalna je doza 3 x 1 ml dnevno dodano sokovima. Počinjemo s par kapi 3x dnevno pa polako podižemo kapi do 3 x 1 ml. Antiparazitni program radimo 20 dana u kontinuitetu, zatim 10 dana pauze, opet 20 dana, uz jod, režim prehrane i suplemente. Antiparazitni program radimo minimalno 6 mjeseci navedenim ciklusima uzimanja i pauziranja.

Idući mjesec dodati i tinkturu čička 3 x 1 ml dnevno, uz mačju kandžu. Treći mjesec dodati i tinkturu lista masline, 3x dnevno 1 ml. Sve tinkture su dostupne preko "Soria Natural" i Amazon-a.

Na prvoj pauzi od mačje kandže uvodimo i metal detoks koji ćemo raditi narednih barem godinu dana u kontinuitetu bez pauza. Koristiti zeolit u nano česticama po izboru.

Kada krenemo s kapima zeolita u nano česticama (2x 6 dnevno – ujutro i poslijepodne, u usta) dodat ćemo i havajsku spirulinu, atlantsku dulsu, prah soka ječmene trave, korijander i prah šumskih divljih borovnica u 3 dnevna soka. Upute o doziranjima nalaze se na pakiranjima. Internetska trgovina i proizvođač Vimergy ima svih 5 komponenti, a takvi se proizvodi mogu naći u trgovinama zdrave hrane ili na Amazon-u.

Slobodno dodati CD po želji poput jednog suplementa nakon 3-4 mjeseca. Jednu aktiviranu kap u 240 ml vode, pa dodavati u sokove, čaj, vodu po 30 ml, 10 do 16 puta dnevno. Dizati kap više svaka tri dana do maksimalnih 60 kapi (kasnije prijeđete na kap na čašu vodu, pa dižete sve do 5-7 kapi po čaši). Dodati i Mineral Drops ili Ocean 21 (Calivita) uz CD (Aquarius pro life, Eco Feferon).

Bol u zglobovima

Protokol s jodom za odrasle

Režim prehrane - razina 4

Jutra započinjemo s pola litre limunade (i 0,33 litara je ok) + domaći, sirovi med. Zatim nakon pola sata krećemo s prvim cijeđenim sokom. Cijedimo bistre voćne i povrtne sokove uz pomoć sokovnika hladnog prešanja. Minimalna doza je pola litre cijeđenog soka bez dodane vode 3x dnevno. Suplementaciju uzimamo uz sokove ili u sokovima, osim par sitnica uz ručak. U jedan sok se mogu dodati SVI suplementi jer jedno drugome ne mogu mijenjati kemiju. Na dijeti i sokovima ste prvi mjesec bez dodavanja suplementacije! SOKOVI SU IZNIMNO VAŽNI!

Sa suplementacijom krećemo nakon mjesec dana, i dodajemo svakodnevno po jedan novi suplement (ne sve isti dan!):

- cink – 2 pipete u obliku tekućeg cinkovog sulfata ili cinkov pikolinat u kapsulama 60 mg
- selen – 100 µg
- vitamin C – 3 do 4 grama podijeljeno u 3 doze, Mikro C je dobar oblik, liposomalni C također
- melisa (matičnjak) – bezalkoholna tinktura 3 x 1 ml dnevno
- sladić – 3 x 1 ml dnevno (uzimati 2 tjedna, zatim 2 tjedna pauze)
- aminokiselina lizin – u prahu 3x mala žličica dnevno; kapsule 3x dnevno 1 do 2 kapsule od 500 mg (možete do 2.500 mg dnevno)
- magnezij – u obliku glicinata po mogućnosti, 2 x 2 kapsule dnevno
- vitamini B kompleksa – 1 kapsula dnevno uz obrok
- EPA i DHA (bez ribe) – 1 kapsula dnevno uz ručak ili večeru
- CoQ10 – 1 kapsula dnevno
- kurkumin – 3 kapsule 2x dnevno
- glutation – 1 kapsula dnevno
- monolaurin – 1 kapsula dnevno

- MSM (metilsulfonilmetan) – 2 kapsule dnevno
- list koprive – 4 kapaljke dnevno

Nakon prvog miješanog soka jesti voće. Paziti da uzimamo neki obrok svakih 2 sata (u prosjeku) jer je cilj održati razinu glukoze u krvi jednakom tijekom cijelog dana. Med je dozvoljen, javorov sirup, datulje, orašasti plodovi također, ali ne pretjerivati, jesti banane obavezno. Puno cijeđenog celera, krastavaca…

Doručak nakon 2 sata ako nismo od voća napravili kompletni obrok.

Međuobrok između doručka i ručka – drugi prešani sok i sva suplementacija koju smo naveli 3x dnevno. Nakon sat vremena ručak. Uz ručak suplementiramo:

- vitamin B12 (oblika metilkobalamin i adenozilkobalamin) – 1 ml uz obrok ili 1x kapsula uz obrok
- metil folat (5 MTHF) – 1 kapsula od 5 mg uz obrok
- vitamin D3 (iz biljnih izvora) – 4.000 do 5.000 IU dnevno (u ljetnim mjesecima je dovoljno 1.000 IU dnevno)

Zatim međuobrok između ručka i večere je treći prešani sok, jedemo voće i završavamo suplementaciju.

Večera lagana.

Dan završavamo ljekovitim čajem poput čaja od korijena čička, sušenog matičnjaka (melise), metvice, ploda šipka sa cvijetom hibiskusa…

Jod uvodimo nakon mjesec dana režima prehrane i suplementacije. Počinjemo s 1 kapi u vodi nakon doručka ili ručka. Ako imamo nascentni jod s internetske stranice "Good health naturally," maksimalno je 6 kapi dnevno, nascentni jod "Detoxadine" je također dobar – 6 kapi je također maksimalno dnevno, a kod Lugolove otopine od 2%, maksimalno je 15 kapi.

Tek kad smo na punoj dozi joda započinjemo s antiparazitnim programom. Antiparazitni program započinjemo mačjom kandžom. Maksimalna je doza 3 x 1 ml dnevno dodano sokovima. Počinjemo s par kapi 3x dnevno pa polako podižemo kapi do 3 x 1 ml. Antiparazitni program radimo 20 dana u kontinuitetu, zatim 10 dana pauze, opet 20 dana, uz jod, režim prehrane i suplemente. Antiparazitni program radimo minimalno 6 mjeseci navedenim ciklusima uzimanja i pauziranja.

Idući mjesec dodati i tinkturu čička 3 x 1 ml dnevno, uz mačju kandžu. Treći mjesec dodati i tinkturu lista masline, 3x dnevno 1 ml. Sve tinkture su dostupne preko "Soria Natural" i Amazon-a.

Na prvoj pauzi od mačje kandže uvodimo i metal detoks koji ćemo raditi narednih barem godinu dana u kontinuitetu bez pauza. Koristiti zeolit u nano česticama po izboru.

Kada krenemo s kapima zeolita u nano česticama (2x 6 dnevno – ujutro i poslijepodne, u usta) dodat ćemo i havajsku spirulinu, atlantsku dulsu, prah soka ječmene trave, korijander i prah

šumskih divljih borovnica u 3 dnevna soka. Upute o doziranjima nalaze se na pakiranjima. Internetska trgovina i proizvođač Vimergy ima svih 5 komponenti, a takvi se proizvodi mogu naći u trgovinama zdrave hrane ili na Amazon-u.

Slobodno dodati CD po želji poput jednog suplementa nakon 3-4 mjeseca. Jednu aktiviranu kap u 240 ml vode, pa dodavati u sokove, čaj, vodu po 30 ml, 10 do 16 puta dnevno. Dizati kap više svaka tri dana do maksimalnih 60 kapi (kasnije prijeđete na kap na čašu vodu, pa dižete sve do 5-7 kapi po čaši). Dodati i Mineral Drops ili Ocean 21 (Calivita) uz CD (Aquarius pro life, Eco Feferon).

Bolest bubrega

Protokol s jodom za odrasle

Režim prehrane - razina 5

Jutra započinjemo s pola litre limunade (i 0,33 litara je ok) + domaći, sirovi med. Zatim nakon pola sata krećemo s prvim cijeđenim sokom. Cijedimo bistre voćne i povrtne sokove uz pomoć sokovnika hladnog prešanja. Minimalna doza je pola litre cijeđenog soka bez dodane vode 3x dnevno. Suplementaciju uzimamo uz sokove ili u sokovima, osim par sitnica uz ručak. U jedan sok se mogu dodati SVI suplementi jer jedno drugome ne mogu mijenjati kemiju. Na dijeti i sokovima ste prvi mjesec bez dodavanja suplementacije! SOKOVI SU IZNIMNO VAŽNI!

Sa suplementacijom krećemo nakon mjesec dana, i dodajemo svakodnevno po jedan novi suplement (ne sve isti dan!):

- cink – 2 pipete u obliku tekućeg cinkovog sulfata ili cinkov pikolinat u kapsulama 60 mg
- selen – 100 µg
- vitamin C – 3 do 4 grama podijeljeno u 3 doze, Mikro C je dobar oblik, liposomalni C također
- melisa (matičnjak) – bezalkoholna tinktura 3 x 1 ml dnevno
- sladić – 3 x 1 ml dnevno (uzimati 2 tjedna, zatim 2 tjedna pauze)
- aminokiselina lizin – u prahu 3x mala žličica dnevno; kapsule 3x dnevno 1 do 2 kapsule od 500 mg (možete do 2.500 mg dnevno)
- magnezij – u obliku glicinata po mogućnosti, 2 x 2 kapsule dnevno
- vitamini B kompleksa – 1 kapsula dnevno uz obrok
- EPA i DHA (bez ribe) – 1 kapsula dnevno uz ručak ili večeru
- Aloe vera – 2 ili više centimetara svježeg gela dnevno
- Ashwagandha – 6 kapi dnevno
- korijen čička – 1 šalica čaja ili 1 kapaljka dnevno
- kurkumin – 1 kapsula dnevno
- D-manoza – 1 žlica 2x dnevno u vodi
- bazga – 1 kapaljka ili kapsula dnevno

- cvijet bazge – 1 šalica čaja dnevno
- šipak – 1 šalica čaja dnevno

Nakon prvog miješanog soka jesti voće. Paziti da uzimamo neki obrok svakih 2 sata (u prosjeku) jer je cilj održati razinu glukoze u krvi jednakom tijekom cijelog dana. Med je dozvoljen, javorov sirup, datulje, orašasti plodovi također, ali ne pretjerivati, jesti banane obavezno. Puno cijeđenog celera, krastavaca…

Doručak nakon 2 sata ako nismo od voća napravili kompletni obrok.

Međuobrok između doručka i ručka – drugi prešani sok i sva suplementacija koju smo naveli 3x dnevno. Nakon sat vremena ručak. Uz ručak suplementiramo:

- vitamin B12 (oblika metilkobalamin i adenozilkobalamin) – 1 ml uz obrok ili 1x kapsula uz obrok
- metil folat (5 MTHF) – 1 kapsula od 5 mg uz obrok
- vitamin D3 (iz biljnih izvora) – 4.000 do 5.000 IU dnevno (u ljetnim mjesecima je dovoljno 1.000 IU dnevno)

Zatim međuobrok između ručka i večere je treći prešani sok, jedemo voće i završavamo suplementaciju.

Večera lagana.

Dan završavamo ljekovitim čajem poput čaja od korijena čička, sušenog matičnjaka (melise), metvice, ploda šipka sa cvijetom hibiskusa…

Jod uvodimo nakon mjesec dana režima prehrane i suplementacije. Počinjemo s 1 kapi u vodi nakon doručka ili ručka. Ako imamo nascentni jod s internetske stranice "Good health naturally," maksimalno je 6 kapi dnevno, nascentni jod "Detoxadine" je također dobar – 6 kapi je također maksimalno dnevno, a kod Lugolove otopine od 2%, maksimalno je 15 kapi.

Tek kad smo na punoj dozi joda započinjemo s antiparazitnim programom. Antiparazitni program započinjemo mačjom kandžom. Maksimalna je doza 3 x 1 ml dnevno dodano sokovima. Počinjemo s par kapi 3x dnevno pa polako podižemo kapi do 3 x 1 ml. Antiparazitni program radimo 20 dana u kontinuitetu, zatim 10 dana pauze, opet 20 dana, uz jod, režim prehrane i suplemente. Antiparazitni program radimo minimalno 6 mjeseci navedenim ciklusima uzimanja i pauziranja.

Idući mjesec dodati i tinkturu čička 3 x 1 ml dnevno, uz mačju kandžu. Treći mjesec dodati i tinkturu lista masline, 3x dnevno 1 ml. Sve tinkture su dostupne preko "Soria Natural" i Amazon-a.

Na prvoj pauzi od mačje kandže uvodimo i metal detoks koji ćemo raditi narednih barem godinu dana u kontinuitetu bez pauza. Koristiti zeolit u nano česticama po izboru.

Kada krenemo s kapima zeolita u nano česticama (2x 6 dnevno – ujutro i poslijepodne, u usta) dodat ćemo i havajsku spirulinu, atlantsku dulsu, prah soka ječmene trave, korijander i prah

šumskih divljih borovnica u 3 dnevna soka. Upute o doziranjima nalaze se na pakiranjima. Internetska trgovina i proizvođač Vimergy ima svih 5 komponenti, a takvi se proizvodi mogu naći u trgovinama zdrave hrane ili na Amazon-u.

Slobodno dodati CD po želji poput jednog suplementa nakon 3-4 mjeseca. Jednu aktiviranu kap u 240 ml vode, pa dodavati u sokove, čaj, vodu po 30 ml, 10 do 16 puta dnevno. Dizati kap više svaka tri dana do maksimalnih 60 kapi (kasnije prijeđete na kap na čašu vodu, pa dižete sve do 5-7 kapi po čaši). Dodati i Mineral Drops ili Ocean 21 (Calivita) uz CD (Aquarius pro life, Eco Feferon).

Slab vid

Protokol s jodom za odrasle

Režim prehrane - razina 4

Jutra započinjemo s pola litre limunade (i 0,33 litara je ok) + domaći, sirovi med. Zatim nakon pola sata krećemo s prvim cijeđenim sokom. Cijedimo bistre voćne i povrtne sokove uz pomoć sokovnika hladnog prešanja. Minimalna doza je pola litre cijeđenog soka bez dodane vode 3x dnevno. Suplementaciju uzimamo uz sokove ili u sokovima, osim par sitnica uz ručak. U jedan sok se mogu dodati SVI suplementi jer jedno drugome ne mogu mijenjati kemiju. Na dijeti i sokovima ste prvi mjesec bez dodavanja suplementacije! SOKOVI SU IZNIMNO VAŽNI!

Sa suplementacijom krećemo nakon mjesec dana, i dodajemo svakodnevno po jedan novi suplement (ne sve isti dan!):

- cink – 2 pipete u obliku tekućeg cinkovog sulfata ili cinkov pikolinat u kapsulama 60 mg
- selen – 100 µg
- vitamin C – 3 do 4 grama podijeljeno u 3 doze, Mikro C je dobar oblik, liposomalni C također
- melisa (matičnjak) – bezalkoholna tinktura 3 x 1 ml dnevno
- sladić – 3 x 1 ml dnevno (uzimati 2 tjedna, zatim 2 tjedna pauze)
- aminokiselina lizin – u prahu 3x mala žličica dnevno; kapsule 3x dnevno 1 do 2 kapsule od 500 mg (možete do 2.500 mg dnevno)
- magnezij – u obliku glicinata po mogućnosti, 2 x 2 kapsule dnevno
- vitamini B kompleksa – 1 kapsula dnevno uz obrok
- EPA i DHA (bez ribe) – 1 kapsula dnevno uz ručak ili večeru
- Celeryforce (Vimergy) – 3 kapsule 2x dnevno
- ALA (alfa lipoična kiselina) – 1 kapsula svaki drugi dan
- amla bobice – 1 čajna žličica dnevno
- kurkumin – 3 kapsule 2x dnevno
- glutation – 1 kapsula dnevno

Nakon prvog miješanog soka jesti voće. Paziti da uzimamo neki obrok svakih 2 sata (u prosjeku) jer je cilj održati razinu glukoze u krvi jednakom tijekom cijelog dana. Med je dozvoljen, javorov sirup, datulje, orašasti plodovi također, ali ne pretjerivati, jesti banane obavezno. Puno cijeđenog celera, krastavaca…

Doručak nakon 2 sata ako nismo od voća napravili kompletni obrok.

Međuobrok između doručka i ručka – drugi prešani sok i sva suplementacija koju smo naveli 3x dnevno. Nakon sat vremena ručak. Uz ručak suplementiramo:

- vitamin B12 (oblika metilkobalamin i adenozilkobalamin) – 1 ml uz obrok ili 1x kapsula uz obrok
- metil folat (5 MTHF) – 1 kapsula od 5 mg uz obrok
- vitamin D3 (iz biljnih izvora) – 4.000 do 5.000 IU dnevno (u ljetnim mjesecima je dovoljno 1.000 IU dnevno)

Zatim međuobrok između ručka i večere je treći prešani sok, jedemo voće i završavamo suplementaciju.

Večera lagana.

Dan završavamo ljekovitim čajem poput čaja od korijena čička, sušenog matičnjaka (melise), metvice, ploda šipka sa cvijetom hibiskusa…

Jod uvodimo nakon mjesec dana režima prehrane i suplementacije. Počinjemo s 1 kapi u vodi nakon doručka ili ručka. Ako imamo nascentni jod s internetske stranice "Good health naturally," maksimalno je 6 kapi dnevno, nascentni jod "Detoxadine" je također dobar – 6 kapi je također maksimalno dnevno, a kod Lugolove otopine od 2%, maksimalno je 15 kapi.

Tek kad smo na punoj dozi joda započinjemo s antiparazitnim programom. Antiparazitni program započinjemo mačjom kandžom. Maksimalna je doza 3 x 1 ml dnevno dodano sokovima. Počinjemo s par kapi 3x dnevno pa polako podižemo kapi do 3 x 1 ml. Antiparazitni program radimo 20 dana u kontinuitetu, zatim 10 dana pauze, opet 20 dana, uz jod, režim prehrane i suplemente. Antiparazitni program radimo minimalno 6 mjeseci navedenim ciklusima uzimanja i pauziranja.

Idući mjesec dodati i tinkturu čička 3 x 1 ml dnevno, uz mačju kandžu. Treći mjesec dodati i tinkturu lista masline, 3x dnevno 1 ml. Sve tinkture su dostupne preko "Soria Natural" i Amazon-a.

Na prvoj pauzi od mačje kandže uvodimo i metal detoks koji ćemo raditi narednih barem godinu dana u kontinuitetu bez pauza. Koristiti zeolit u nano česticama po izboru.

Kada krenemo s kapima zeolita u nano česticama (2x 6 dnevno – ujutro i poslijepodne, u usta) dodat ćemo i havajsku spirulinu, atlantsku dulsu, prah soka ječmene trave, korijander i prah šumskih divljih borovnica u 3 dnevna soka. Upute o doziranjima nalaze se na pakiranjima. Internetska trgovina i proizvođač Vimergy ima svih 5 komponenti, a takvi se proizvodi mogu naći u trgovinama zdrave hrane ili na Amazon-u.

Slobodno dodati CD po želji poput jednog suplementa nakon 3-4 mjeseca. Jednu aktiviranu kap u 240 ml vode, pa dodavati u sokove, čaj, vodu po 30 ml, 10 do 16 puta dnevno. Dizati kap više svaka tri dana do maksimalnih 60 kapi (kasnije prijeđete na kap na čašu vodu, pa dižete sve do 5-7 kapi po čaši). Dodati i Mineral Drops ili Ocean 21 (Calivita) uz CD (Aquarius pro life, Eco Feferon).

Lajmska bolest

Protokol s jodom za odrasle

Režim prehrane - razina 5

Jutra započinjemo s pola litre limunade (i 0,33 litara je ok) + domaći, sirovi med. Zatim nakon pola sata krećemo s prvim cijeđenim sokom. Cijedimo bistre voćne i povrtne sokove uz pomoć sokovnika hladnog prešanja. Minimalna doza je pola litre cijeđenog soka bez dodane vode 3x dnevno. Suplementaciju uzimamo uz sokove ili u sokovima, osim par sitnica uz ručak. U jedan sok se mogu dodati SVI suplementi jer jedno drugome ne mogu mijenjati kemiju. Na dijeti i sokovima ste prvi mjesec bez dodavanja suplementacije! SOKOVI SU IZNIMNO VAŽNI!

Sa suplementacijom krećemo nakon mjesec dana, i dodajemo svakodnevno po jedan novi suplement (ne sve isti dan!):

- cink – 2 pipete u obliku tekućeg cinkovog sulfata ili cinkov pikolinat u kapsulama 60 mg
- selen – 100 µg
- vitamin C – 3 do 4 grama podijeljeno u 3 doze, Mikro C je dobar oblik, liposomalni C također
- melisa (matičnjak) – bezalkoholna tinktura 3 x 1 ml dnevno
- sladić – 3 x 1 ml dnevno (uzimati 2 tjedna, zatim 2 tjedna pauze)
- aminokiselina lizin – u prahu 3x mala žličica dnevno; kapsule 3x dnevno 1 do 2 kapsule od 500 mg (možete do 2.500 mg dnevno)
- magnezij – u obliku glicinata po mogućnosti, 2 x 2 kapsule dnevno
- vitamini B kompleksa – 1 kapsula dnevno uz obrok
- EPA i DHA (bez ribe) – 1 kapsula dnevno uz ručak ili večeru
- kurkumin – 3 kapsule 2x dnevno
- glutation – 1 kapsula dnevno
- list divizme – 4 kapaljke dnevno
- list koprive – 3 kapaljke dnevno
- sirovi med – 1 do 3 žličice dnevno

Nakon prvog miješanog soka jesti voće. Paziti da uzimamo neki obrok svakih 2 sata (u prosjeku) jer je cilj održati razinu glukoze u krvi jednakom tijekom cijelog dana. Med je dozvoljen, javorov sirup, datulje, orašasti plodovi također, ali ne pretjerivati, jesti banane obavezno. Puno cijeđenog celera, krastavaca…

Doručak nakon 2 sata ako nismo od voća napravili kompletni obrok.

Međuobrok između doručka i ručka – drugi prešani sok i sva suplementacija koju smo naveli 3x dnevno. Nakon sat vremena ručak. Uz ručak suplementiramo:

- vitamin B12 (oblika metilkobalamin i adenozilkobalamin) – 1 ml uz obrok ili 1x kapsula uz obrok
- metil folat (5 MTHF) – 1 kapsula od 5 mg uz obrok
- vitamin D3 (iz biljnih izvora) – 4.000 do 5.000 IU dnevno (u ljetnim mjesecima je dovoljno 1.000 IU dnevno)

Zatim međuobrok između ručka i večere je treći prešani sok, jedemo voće i završavamo suplementaciju.

Večera lagana.

Dan završavamo ljekovitim čajem poput čaja od korijena čička, sušenog matičnjaka (melise), metvice, ploda šipka sa cvijetom hibiskusa…

Jod uvodimo nakon mjesec dana režima prehrane i suplementacije. Počinjemo s 1 kapi u vodi nakon doručka ili ručka. Ako imamo nascentni jod s internetske stranice "Good health naturally," maksimalno je 6 kapi dnevno, nascentni jod "Detoxadine" je također dobar – 6 kapi je također maksimalno dnevno, a kod Lugolove otopine od 2%, maksimalno je 15 kapi.

Tek kad smo na punoj dozi joda započinjemo s antiparazitnim programom. Antiparazitni program započinjemo mačjom kandžom. Maksimalna je doza 3 x 1 ml dnevno dodano sokovima. Počinjemo s par kapi 3x dnevno pa polako podižemo kapi do 3 x 1 ml. Antiparazitni program radimo 20 dana u kontinuitetu, zatim 10 dana pauze, opet 20 dana, uz jod, režim prehrane i suplemente. Antiparazitni program radimo minimalno 6 mjeseci navedenim ciklusima uzimanja i pauziranja.

Idući mjesec dodati i tinkturu čička 3 x 1 ml dnevno, uz mačju kandžu. Treći mjesec dodati i tinkturu lista masline, 3x dnevno 1 ml. Sve tinkture su dostupne preko "Soria Natural" i Amazon-a.

Na prvoj pauzi od mačje kandže uvodimo i metal detoks koji ćemo raditi narednih barem godinu dana u kontinuitetu bez pauza. Koristiti zeolit u nano česticama po izboru.

Kada krenemo s kapima zeolita u nano česticama (2x 6 dnevno – ujutro i poslijepodne, u usta) dodat ćemo i havajsku spirulinu, atlantsku dulsu, prah soka ječmene trave, korijander i prah šumskih divljih borovnica u 3 dnevna soka. Upute o doziranjima nalaze se na pakiranjima. Internetska trgovina i proizvođač Vimergy ima svih 5 komponenti, a takvi se proizvodi mogu naći u trgovinama zdrave hrane ili na Amazon-u.

Slobodno dodati CD po želji poput jednog suplementa nakon 3-4 mjeseca. Jednu aktiviranu kap u 240 ml vode, pa dodavati u sokove, čaj, vodu po 30 ml, 10 do 16 puta dnevno. Dizati kap više svaka tri dana do maksimalnih 60 kapi (kasnije prijeđete na kap na čašu vodu, pa dižete

sve do 5-7 kapi po čaši). Dodati i Mineral Drops ili Ocean 21 (Calivita) uz CD (Aquarius pro life, Eco Feferon).

Makularna degeneracija

Protokol s jodom za odrasle

Režim prehrane - razina 4

Jutra započinjemo s pola litre limunade (i 0,33 litara je ok) + domaći, sirovi med. Zatim nakon pola sata krećemo s prvim cijeđenim sokom. Cijedimo bistre voćne i povrtne sokove uz pomoć sokovnika hladnog prešanja. Minimalna doza je pola litre cijeđenog soka bez dodane vode 3x dnevno. Suplementaciju uzimamo uz sokove ili u sokovima, osim par sitnica uz ručak. U jedan sok se mogu dodati SVI suplementi jer jedno drugome ne mogu mijenjati kemiju. Na dijeti i sokovima ste prvi mjesec bez dodavanja suplementacije! SOKOVI SU IZNIMNO VAŽNI!

Sa suplementacijom krećemo nakon mjesec dana, i dodajemo svakodnevno po jedan novi suplement (ne sve isti dan!):

- cink – 2 pipete u obliku tekućeg cinkovog sulfata ili cinkov pikolinat u kapsulama 60 mg
- selen – 100 µg
- vitamin C – 3 do 4 grama podijeljeno u 3 doze, Mikro C je dobar oblik, liposomalni C također
- melisa (matičnjak) – bezalkoholna tinktura 3 x 1 ml dnevno
- sladić – 3 x 1 ml dnevno (uzimati 2 tjedna, zatim 2 tjedna pauze)
- aminokiselina lizin – u prahu 3x mala žličica dnevno; kapsule 3x dnevno 1 do 2 kapsule od 500 mg (možete do 2.500 mg dnevno)
- magnezij – u obliku glicinata po mogućnosti, 2 x 2 kapsule dnevno
- vitamini B kompleksa – 1 kapsula dnevno uz obrok
- EPA i DHA (bez ribe) – 1 kapsula dnevno uz ručak ili večeru
- Celeryforce (Vimergy) – 2 kapsule 2x dnevno
- Ashwagandha – 2 kapaljke dnevno
- korijen čička – 1 šalica čaja dnevno
- Chaga gljiva – 1 žlica ili 9 kapsula dnevno
- kurkumin – 2 kapsule 2x dnevno
- korijen maslačka – 1 šalica čaja dnevno

Nakon prvog miješanog soka jesti voće. Paziti da uzimamo neki obrok svakih 2 sata (u prosjeku) jer je cilj održati razinu glukoze u krvi jednakom tijekom cijelog dana. Med je dozvoljen, javorov sirup, datulje, orašasti plodovi također, ali ne pretjerivati, jesti banane obavezno. Puno cijeđenog celera, krastavaca…

Doručak nakon 2 sata ako nismo od voća napravili kompletni obrok.

Međuobrok između doručka i ručka – drugi prešani sok i sva suplementacija koju smo naveli 3x dnevno. Nakon sat vremena ručak. Uz ručak suplementiramo:

- vitamin B12 (oblika metilkobalamin i adenozilkobalamin) – 1 ml uz obrok ili 1x kapsula uz obrok
- metil folat (5 MTHF) – 1 kapsula od 5 mg uz obrok
- vitamin D3 (iz biljnih izvora) – 4.000 do 5.000 IU dnevno (u ljetnim mjesecima je dovoljno 1.000 IU dnevno)

Zatim međuobrok između ručka i večere je treći prešani sok, jedemo voće i završavamo suplementaciju.

Večera lagana.

Dan završavamo ljekovitim čajem poput čaja od korijena čička, sušenog matičnjaka (melise), metvice, ploda šipka sa cvijetom hibiskusa…

Jod uvodimo nakon mjesec dana režima prehrane i suplementacije. Počinjemo s 1 kapi u vodi nakon doručka ili ručka. Ako imamo nascentni jod s internetske stranice "Good health naturally," maksimalno je 6 kapi dnevno, nascentni jod "Detoxadine" je također dobar – 6 kapi je također maksimalno dnevno, a kod Lugolove otopine od 2%, maksimalno je 15 kapi.

Tek kad smo na punoj dozi joda započinjemo s antiparazitnim programom. Antiparazitni program započinjemo mačjom kandžom. Maksimalna je doza 3 x 1 ml dnevno dodano sokovima. Počinjemo s par kapi 3x dnevno pa polako podižemo kapi do 3 x 1 ml. Antiparazitni program radimo 20 dana u kontinuitetu, zatim 10 dana pauze, opet 20 dana, uz jod, režim prehrane i suplemente. Antiparazitni program radimo minimalno 6 mjeseci navedenim ciklusima uzimanja i pauziranja.

Idući mjesec dodati i tinkturu čička 3 x 1 ml dnevno, uz mačju kandžu. Treći mjesec dodati i tinkturu lista masline, 3x dnevno 1 ml. Sve tinkture su dostupne preko "Soria Natural" i Amazon-a.

Na prvoj pauzi od mačje kandže uvodimo i metal detoks koji ćemo raditi narednih barem godinu dana u kontinuitetu bez pauza. Koristiti zeolit u nano česticama po izboru.

Kada krenemo s kapima zeolita u nano česticama (2x 6 dnevno – ujutro i poslijepodne, u usta) dodat ćemo i havajsku spirulinu, atlantsku dulsu, prah soka ječmene trave, korijander i prah šumskih divljih borovnica u 3 dnevna soka. Upute o doziranjima nalaze se na pakiranjima. Internetska trgovina i proizvođač Vimergy ima svih 5 komponenti, a takvi se proizvodi mogu naći u trgovinama zdrave hrane ili na Amazon-u.

Slobodno dodati CD po želji poput jednog suplementa nakon 3-4 mjeseca. Jednu aktiviranu kap u 240 ml vode, pa dodavati u sokove, čaj, vodu po 30 ml, 10 do 16 puta dnevno. Dizati kap više svaka tri dana do maksimalnih 60 kapi (kasnije prijeđete na kap na čašu vodu, pa dižete sve do 5-7 kapi po čaši). Dodati i Mineral Drops ili Ocean 21 (Calivita) uz CD (Aquarius pro life, Eco Feferon).

Multipla skleroza (MS)

Protokol s jodom za odrasle

Režim prehrane - razina 5

Jutra započinjemo s pola litre limunade (i 0,33 litara je ok) + domaći, sirovi med. Zatim nakon pola sata krećemo s prvim cijeđenim sokom. Cijedimo bistre voćne i povrtne sokove uz pomoć sokovnika hladnog prešanja. Minimalna doza je pola litre cijeđenog soka bez dodane vode 3x dnevno. Suplementaciju uzimamo uz sokove ili u sokovima, osim par sitnica uz ručak. U jedan sok se mogu dodati SVI suplementi jer jedno drugome ne mogu mijenjati kemiju. Na dijeti i sokovima ste prvi mjesec bez dodavanja suplementacije! SOKOVI SU IZNIMNO VAŽNI!

Sa suplementacijom krećemo nakon mjesec dana, i dodajemo svakodnevno po jedan novi suplement (ne sve isti dan!):

- cink – 2 pipete u obliku tekućeg cinkovog sulfata ili cinkov pikolinat u kapsulama 60 mg
- selen – 100 µg
- vitamin C – 3 do 4 grama podijeljeno u 3 doze, Mikro C je dobar oblik, liposomalni C također
- melisa (matičnjak) – bezalkoholna tinktura 3 x 1 ml dnevno
- sladić – 3 x 1 ml dnevno (uzimati 2 tjedna, zatim 2 tjedna pauze)
- aminokiselina lizin – u prahu 3x mala žličica dnevno; kapsule 3x dnevno 1 do 2 kapsule od 500 mg (možete do 2.500 mg dnevno)
- magnezij – u obliku glicinata po mogućnosti, 2 x 2 kapsule dnevno
- vitamini B kompleksa – 1 kapsula dnevno uz obrok
- EPA i DHA (bez ribe) – 1 kapsula dnevno uz ručak ili večeru
- Celeryforce (Vimergy) – 2 kapsule 3x dnevno
- ALA (alfa lipoična kiselina) – 1 kapsula dnevno
- CoQ10 – 1 kapsula dnevno
- kurkumin – 3 kapsule 2x dnevno
- GABA – 2 kapsule od 250 miligrama dnevno
- glutation – 1 kapsula dnevno
- aminokiselina L-glutamin – 1 kapsula 2x dnevno
- monolaurin – 1 kapsula 2x dnevno
- MSM – 1 kapsula 2x dnevno
- list divizme – 2 kapaljke 2x dnevno
- list koprive – 4 kapaljke 2x dnevno

Nakon prvog miješanog soka jesti voće. Paziti da uzimamo neki obrok svakih 2 sata (u prosjeku) jer je cilj održati razinu glukoze u krvi jednakom tijekom cijelog dana. Med je dozvoljen, javorov sirup, datulje, orašasti plodovi također, ali ne pretjerivati, jesti banane obavezno. Puno cijeđenog celera, krastavaca…

Doručak nakon 2 sata ako nismo od voća napravili kompletni obrok.

Međuobrok između doručka i ručka – drugi prešani sok i sva suplementacija koju smo naveli 3x dnevno. Nakon sat vremena ručak. Uz ručak suplementiramo:

- vitamin B12 (oblika metilkobalamin i adenozilkobalamin) – 1 ml uz obrok ili 1x kapsula uz obrok
- metil folat (5 MTHF) – 1 kapsula od 5 mg uz obrok
- vitamin D3 (iz biljnih izvora) – 4.000 do 5.000 IU dnevno (u ljetnim mjesecima je dovoljno 1.000 IU dnevno)

Zatim međuobrok između ručka i večere je treći prešani sok, jedemo voće i završavamo suplementaciju.

Večera lagana.

Dan završavamo ljekovitim čajem poput čaja od korijena čička, sušenog matičnjaka (melise), metvice, ploda šipka sa cvijetom hibiskusa…

Jod uvodimo nakon mjesec dana režima prehrane i suplementacije. Počinjemo s 1 kapi u vodi nakon doručka ili ručka. Ako imamo nascentni jod s internetske stranice "Good health naturally," maksimalno je 6 kapi dnevno, nascentni jod "Detoxadine" je također dobar – 6 kapi je također maksimalno dnevno, a kod Lugolove otopine od 2%, maksimalno je 15 kapi.

Tek kad smo na punoj dozi joda započinjemo s antiparazitnim programom. Antiparazitni program započinjemo mačjom kandžom. Maksimalna je doza 3 x 1 ml dnevno dodano sokovima. Počinjemo s par kapi 3x dnevno pa polako podižemo kapi do 3 x 1 ml. Antiparazitni program radimo 20 dana u kontinuitetu, zatim 10 dana pauze, opet 20 dana, uz jod, režim prehrane i suplemente. Antiparazitni program radimo minimalno 6 mjeseci navedenim ciklusima uzimanja i pauziranja.

Idući mjesec dodati i tinkturu čička 3 x 1 ml dnevno, uz mačju kandžu. Treći mjesec dodati i tinkturu lista masline, 3x dnevno 1 ml. Sve tinkture su dostupne preko "Soria Natural" i Amazon-a.

Na prvoj pauzi od mačje kandže uvodimo i metal detoks koji ćemo raditi narednih barem godinu dana u kontinuitetu bez pauza. Koristiti zeolit u nano česticama po izboru.

Kada krenemo s kapima zeolita u nano česticama (2x 6 dnevno – ujutro i poslijepodne, u usta) dodat ćemo i havajsku spirulinu, atlantsku dulsu, prah soka ječmene trave, korijander i prah šumskih divljih borovnica u 3 dnevna soka. Upute o doziranjima nalaze se na pakiranjima. Internetska trgovina i proizvođač Vimergy ima svih 5 komponenti, a takvi se proizvodi mogu naći u trgovinama zdrave hrane ili na Amazon-u.

Slobodno dodati CD po želji poput jednog suplementa nakon 3-4 mjeseca. Jednu aktiviranu kap u 240 ml vode, pa dodavati u sokove, čaj, vodu po 30 ml, 10 do 16 puta dnevno. Dizati kap više svaka tri dana do maksimalnih 60 kapi (kasnije prijeđete na kap na čašu vodu, pa dižete

sve do 5-7 kapi po čaši). Dodati i Mineral Drops ili Ocean 21 (Calivita) uz CD (Aquarius pro life, Eco Feferon).

PANDAS

Protokol s jodom za djecu uzrast 6 godina

Režim prehrane - razina 5

Jutra započinjemo s čajem ili sokom od jabuke, može i limunada s domaćim medom. Zatim nakon pola sata krećemo s prvim cijeđenim sokom. Cijedimo bistre voćne i povrtne sokove uz pomoć sokovnika hladnog prešanja. Minimalna doza je 0,25 litre cijeđenog soka bez dodane vode 3x dnevno. Suplementaciju uzimamo uz sokove ili u sokovima, osim par sitnica uz ručak. U jedan sok se mogu dodati SVI suplementi jer jedno drugome ne mogu mijenjati kemiju.

Uz prvi sok uzimamo:

- cink 15 mg dnevno – cinkov pikolinat u kapsulama, a ako je cinkov tekući sulfat, 2x po 0,5 ml dnevno
- selen – 50 µg svaki drugi dan
- vitamin C – 2 grama dnevno podijeljeno u 3 doze
- melisa – bezalkoholna tinktura ili kapsule, 3 x 0,5 ml dnevno
- sladić – bezalkoholna tinktura ili kapsule, 3 x 0,5 ml dnevno (uzimati dva tjedna, dva tjedna pauza)
- aminokiselina lizin – 3 x ⅓ žličice dnevno ili 2 kapsule od 500 mg
- magnezij – u obliku glicinata ili NeuroMag Life Extension 3 x 1 kapsula dnevno
- GABA (gama aminobutirična kiselina) – 2 do 3 kapsule dnevno (750 mg dnevno)
- melatonin (Vimergy) – prije spavanja 1 kapsula
- EPA i DHA (bez ribe) – 1 kapsula uz obrok
- Celery force (Vimergy) – ½ kapsule dnevno
- ALA (alfa lipoična kiselina – Solaray) – 125 mg dnevno
- vidac – 4 male kapi 2x dnevno
- Goldenseal – 10 kapi 2x dnevno (uzimati dva tjedna, dva tjedna pauza)
- list divizme – 10 kapi 2x dnevno

Nakon prvog miješanog soka jesti voće. Paziti da uzimamo neki obrok svakih 2 sata (u prosjeku) jer je cilj održati razinu glukoze u krvi jednakom tijekom cijelog dana. Med je dozvoljen, javorov sirup, datulje, orašasti plodovi također, ali ne pretjerivati, jesti banane obavezno.

Doručak nakon 2 sata ako nismo od voća napravili kompletni obrok.

Međuobrok između doručka i ručka – drugi prešani sok i sva suplementacija koju smo naveli 3x dnevno. Nakon sat vremena ručak. Uz ručak suplementiramo:

- vitamin B12 (oblika metilkobalamin i adenozilkobalamin) – pola pipete tekućeg ili cijela kapsula uz ručak
- metil folat (5 MTHF) – 1 kapsula od 2 mg uz obrok
- vitamin D3 (iz biljnih izvora) – 1.000 IU dnevno)

Zatim međuobrok između ručka i večere je treći prešani sok, jedemo voće i završavamo suplementaciju.

Večera lagana.

Dan završavamo ljekovitim čajem poput čaja od korijena čička, sušenog matičnjaka (melise), metvice, ploda šipka sa cvijetom hibiskusa…

Jod uvodimo nakon mjesec dana režima prehrane i suplementacije. Počinjemo s 1 kap u vodi nakon doručka. Ako imamo nascentni jod, 3 kapi dnevno je dovoljno, a kod Lugolove otopine od 2%, maksimalno je 10 kapi.

Na punoj dozi joda započinjemo antiparazitni program. Antiparaizitni program započinjemo s mačjom kandžom – tinktura od Vimergy-ja, Nature's Answers,… Maksimalna je doza 3 x 0,5 ml dnevno u sokovima. Počinjemo s nekoliko kapi 3x dnevno, te polako podižemo broj kapi svakodnevno do 3 x 0,5 ml. Antiparazitni program radimo 20 dana u kontinuitetu, zatim 10 dana pauze, pa opet 20 dana, uz jod, režim prehrane i suplemente. Antiparazitni program radimo minimalno 6 mjeseci. Idući mjesec dodamo i tinkturu čička – 3 x 0,5 ml dnevno, uz mačju kandžu. Treći mjesec dodamo i tinkturu lista masline, 3 x 0,5 ml dnevno. Sve tinkture su dostupne preko Soria Natural.

Na prvoj pauzi od mačje kandže uvodimo i metal detoks koji ćemo raditi narednih barem godinu dana u kontinuitetu bez pauza. Koristimo zeolit u nano česticama (ACZ, TRS, Te Deum) po izboru.

Kada krenemo s kapima zeolita u nano česticama (2 x 5), dodat ćemo i havajsku spirulinu, atlantsku dulsu, prah soka ječmene trave, korijander i prah šumskih divljih borovnica u ova 3 soka ili u 3 *smoothy*-ja preko dana. Upute o doziranjima nalaze se na pakiranjima. . Internetska trgovina i proizvođač Vimergy ima svih 5 komponenti, a takvi se proizvodi mogu naći u trgovinama zdrave hrane ili na Amazon-u.

Slobodno dodati CD poput jednog suplementa nakon 5-6 mjeseci, po želji. Jednu aktiviranu kap u 240 ml vode, a zatim 30 ml dodavati u sokove, čajeve ili vodu 7-8 puta dnevno minimalno. Podizati po jednu kap više svakih par dana do maksimalnih 25 kapi. Dodati i Mineral Drops uz CD (Aquarius Pro Life, classic, Eco Feferon).

Parkinsonova bolest

Protokol s jodom za odrasle

Režim prehrane - razina 5

Jutra započinjemo s pola litre limunade (i 0,33 litara je ok) + domaći, sirovi med. Zatim nakon pola sata krećemo s prvim cijeđenim sokom. Cijedimo bistre voćne i povrtne sokove uz pomoć sokovnika hladnog prešanja. Minimalna doza je pola litre cijeđenog soka bez dodane vode 3x dnevno. Suplementaciju uzimamo uz sokove ili u sokovima, osim par sitnica uz ručak. U jedan sok se mogu dodati SVI suplementi jer jedno drugome ne mogu mijenjati kemiju. Na dijeti i sokovima ste prvi mjesec bez dodavanja suplementacije! SOKOVI SU IZNIMNO VAŽNI!

Sa suplementacijom krećemo nakon mjesec dana, i dodajemo svakodnevno po jedan novi suplement (ne sve isti dan!):

- cink – 2 pipete u obliku tekućeg cinkovog sulfata ili cinkov pikolinat u kapsulama 60 mg
- selen – 100 µg
- vitamin C – 3 do 4 grama podijeljeno u 3 doze, Mikro C je dobar oblik, liposomalni C također
- melisa (matičnjak) – bezalkoholna tinktura 3 x 1 ml dnevno
- sladić – 3 x 1 ml dnevno (uzimati 2 tjedna, zatim 2 tjedna pauze)
- aminokiselina lizin – u prahu 3x mala žličica dnevno; kapsule 3x dnevno 1 do 2 kapsule od 500 mg (možete do 2.500 mg dnevno)
- magnezij – u obliku glicinata po mogućnosti, 2 x 2 kapsule dnevno
- vitamini B kompleksa – 1 kapsula dnevno uz obrok
- EPA i DHA (bez ribe) – 1 kapsula dnevno uz ručak ili večeru
- kurkuma – 2 kapsule dnevno
- Celeryforce (Vimergy) – 3 kapsule 3x dnevno
- amla bobice – 2 žličice dnevno
- Ashwagandha – 1 kapaljka dnevno
- kalifornijski mak – 4 kapsule ili 4 kapaljke dnevno
- CoQ10 – 1 kapsula dnevno
- kurkumin – 3 kapsule 2x dnevno
- GABA – 1 kapsula od 250 miligrama 2x dnevno
- Kava kava: 1 kapsula ili 1 kapaljka dva puta dnevno
- aminokiselina L-glutamin – 2 kapsule dva puta dnevno
- melatonin – 5 miligrama 2x dnevno
- MSM – 1 kapsula dnevno
- list koprive – 2 kapaljke 2x dnevno

Nakon prvog miješanog soka jesti voće. Paziti da uzimamo neki obrok svakih 2 sata (u prosjeku)

jer je cilj održati razinu glukoze u krvi jednakom tijekom cijelog dana. Med je dozvoljen, javorov sirup, datulje, orašasti plodovi također, ali ne pretjerivati, jesti banane obavezno. Puno cijeđenog celera, krastavaca…

Doručak nakon 2 sata ako nismo od voća napravili kompletni obrok.

Međuobrok između doručka i ručka – drugi prešani sok i sva suplementacija koju smo naveli 3x dnevno. Nakon sat vremena ručak. Uz ručak suplementiramo:

- vitamin B12 (oblika metilkobalamin i adenozilkobalamin) – 1 ml uz obrok ili 1x kapsula uz obrok
- metil folat (5 MTHF) – 1 kapsula od 5 mg uz obrok
- vitamin D3 (iz biljnih izvora) – 4.000 do 5.000 IU dnevno (u ljetnim mjesecima je dovoljno 1.000 IU dnevno)

Zatim međuobrok između ručka i večere je treći prešani sok, jedemo voće i završavamo suplementaciju.

Večera lagana.

Dan završavamo ljekovitim čajem poput čaja od korijena čička, sušenog matičnjaka (melise), metvice, ploda šipka sa cvijetom hibiskusa…

Jod uvodimo nakon mjesec dana režima prehrane i suplementacije. Počinjemo s 1 kapi u vodi nakon doručka ili ručka. Ako imamo nascentni jod s internetske stranice "Good health naturally," maksimalno je 6 kapi dnevno, nascentni jod "Detoxadine" je također dobar – 6 kapi je također maksimalno dnevno, a kod Lugolove otopine od 2%, maksimalno je 15 kapi.

Tek kad smo na punoj dozi joda započinjemo s antiparazitnim programom. Antiparazitni program započinjemo mačjom kandžom. Maksimalna je doza 3 x 1 ml dnevno dodano sokovima. Počinjemo s par kapi 3x dnevno pa polako podižemo kapi do 3 x 1 ml. Antiparazitni program radimo 20 dana u kontinuitetu, zatim 10 dana pauze, opet 20 dana, uz jod, režim prehrane i suplemente. Antiparazitni program radimo minimalno 6 mjeseci navedenim ciklusima uzimanja i pauziranja.

Idući mjesec dodati i tinkturu čička 3 x 1 ml dnevno, uz mačju kandžu. Treći mjesec dodati i tinkturu lista masline, 3x dnevno 1 ml. Sve tinkture su dostupne preko "Soria Natural" i Amazon-a.

Na prvoj pauzi od mačje kandže uvodimo i metal detoks koji ćemo raditi narednih barem godinu dana u kontinuitetu bez pauza. Koristiti zeolit u nano česticama po izboru.

Kada krenemo s kapima zeolita u nano česticama (2x 6 dnevno – ujutro i poslijepodne, u usta) dodat ćemo i havajsku spirulinu, atlantsku dulsu, prah soka ječmene trave, korijander i prah šumskih divljih borovnica u 3 dnevna soka. Upute o doziranjima nalaze se na pakiranjima. Internetska trgovina i proizvođač Vimergy ima svih 5 komponenti, a takvi se proizvodi mogu naći u trgovinama zdrave hrane ili na Amazon-u.

Slobodno dodati CD po želji poput jednog suplementa nakon 3-4 mjeseca. Jednu aktiviranu kap u 240 ml vode, pa dodavati u sokove, čaj, vodu po 30 ml, 10 do 16 puta dnevno. Dizati kap više svaka tri dana do maksimalnih 60 kapi (kasnije prijeđete na kap na čašu vodu, pa dižete sve do 5-7 kapi po čaši). Dodati i Mineral Drops ili Ocean 21 (Calivita) uz CD (Aquarius pro life, Eco Feferon).

Upalna bolest zdjelice (PID) i prostatitis

Protokol s jodom za odrasle

Režim prehrane - razina 5

Jutra započinjemo s pola litre limunade (i 0,33 litara je ok) + domaći, sirovi med. Zatim nakon pola sata krećemo s prvim cijeđenim sokom. Cijedimo bistre voćne i povrtne sokove uz pomoć sokovnika hladnog prešanja. Minimalna doza je pola litre cijeđenog soka bez dodane vode 3x dnevno. Suplementaciju uzimamo uz sokove ili u sokovima, osim par sitnica uz ručak. U jedan sok se mogu dodati SVI suplementi jer jedno drugome ne mogu mijenjati kemiju. Na dijeti i sokovima ste prvi mjesec bez dodavanja suplementacije! SOKOVI SU IZNIMNO VAŽNI!

Sa suplementacijom krećemo nakon mjesec dana, i dodajemo svakodnevno po jedan novi suplement (ne sve isti dan!):

- cink – 2 pipete u obliku tekućeg cinkovog sulfata ili cinkov pikolinat u kapsulama 60 mg
- selen – 100 µg
- vitamin C – 3 do 4 grama podijeljeno u 3 doze, Mikro C je dobar oblik, liposomalni C također
- melisa (matičnjak) – bezalkoholna tinktura 3 x 1 ml dnevno
- sladić – 3 x 1 ml dnevno (uzimati 2 tjedna, zatim 2 tjedna pauze)
- aminokiselina lizin – u prahu 3x mala žličica dnevno; kapsule 3x dnevno 1 do 2 kapsule od 500 mg (možete do 2.500 mg dnevno)
- magnezij – u obliku glicinata po mogućnosti, 2 x 2 kapsule dnevno
- vitamini B kompleksa – 1 kapsula dnevno uz obrok
- EPA i DHA (bez ribe) – 1 kapsula dnevno uz ručak ili večeru
- Aloe vera – 2 ili više centimetara svježeg gela dnevno
- kurkumin – 2 kapsule 2x dnevno
- D-manoza – 1 žlica 2x dnevno
- vidac – 1 kapaljka 2x dnevno
- Goldenseal – 3 kapaljke dnevno (uzimati dva tjedna, dva tjedna pauza)
- korijen lomacija – 2 kapaljke 2x dnevno
- list divizme – 3 kapaljke 2x dnevno
- list koprive – 1 kapaljka 3x dnevno
- list masline – 2 kapaljke 2x dnevno

- ulje origana – 2 kapsule dnevno
- korijen grožđa iz Oregona – 1 kapaljka dnevno (uzimati dva tjedna, dva tjedna pauza)
- list maline – 1 šalica čaja s 2 vrećice 2x dnevno
- sirovi med – 2 žličice dnevno
- timijan – 2 grančice svježeg timijana u vrućoj vodi kao čaj ili 4 grančice u vodi sobne temperature svakodnevno

Nakon prvog miješanog soka jesti voće. Paziti da uzimamo neki obrok svakih 2 sata (u prosjeku) jer je cilj održati razinu glukoze u krvi jednakom tijekom cijelog dana. Med je dozvoljen, javorov sirup, datulje, orašasti plodovi također, ali ne pretjerivati, jesti banane obavezno. Puno cijeđenog celera, krastavaca…

Doručak nakon 2 sata ako nismo od voća napravili kompletni obrok.

Međuobrok između doručka i ručka – drugi prešani sok i sva suplementacija koju smo naveli 3x dnevno. Nakon sat vremena ručak. Uz ručak suplementiramo:

- vitamin B12 (oblika metilkobalamin i adenozilkobalamin) – 1 ml uz obrok ili 1x kapsula uz obrok
- metil folat (5 MTHF) – 1 kapsula od 5 mg uz obrok
- vitamin D3 (iz biljnih izvora) – 4.000 do 5.000 IU dnevno (u ljetnim mjesecima je dovoljno 1.000 IU dnevno)

Zatim međuobrok između ručka i večere je treći prešani sok, jedemo voće i završavamo suplementaciju.

Večera lagana.

Dan završavamo ljekovitim čajem poput čaja od korijena čička, sušenog matičnjaka (melise), metvice, ploda šipka sa cvijetom hibiskusa…

Jod uvodimo nakon mjesec dana režima prehrane i suplementacije. Počinjemo s 1 kapi u vodi nakon doručka ili ručka. Ako imamo nascentni jod s internetske stranice "Good health naturally," maksimalno je 6 kapi dnevno, nascentni jod "Detoxadine" je također dobar – 6 kapi je također maksimalno dnevno, a kod Lugolove otopine od 2%, maksimalno je 15 kapi.

Tek kad smo na punoj dozi joda započinjemo s antiparazitnim programom. Antiparazitni program započinjemo mačjom kandžom. Maksimalna je doza 3 x 1 ml dnevno dodano sokovima. Počinjemo s par kapi 3x dnevno pa polako podižemo kapi do 3 x 1 ml. Antiparazitni program radimo 20 dana u kontinuitetu, zatim 10 dana pauze, opet 20 dana, uz jod, režim prehrane i suplemente. Antiparazitni program radimo minimalno 6 mjeseci navedenim ciklusima uzimanja i pauziranja.

Idući mjesec dodati i tinkturu čička 3 x 1 ml dnevno, uz mačju kandžu. Treći mjesec dodati i tinkturu lista masline, 3x dnevno 1 ml. Sve tinkture su dostupne preko "Soria Natural" i Amazon-a.

Na prvoj pauzi od mačje kandže uvodimo i metal detoks koji ćemo raditi narednih barem godinu dana u kontinuitetu bez pauza. Koristiti zeolit u nano česticama po izboru.

Kada krenemo s kapima zeolita u nano česticama (2x 6 dnevno – ujutro i poslijepodne, u usta) dodat ćemo i havajsku spirulinu, atlantsku dulsu, prah soka ječmene trave, korijander i prah šumskih divljih borovnica u 3 dnevna soka. Upute o doziranjima nalaze se na pakiranjima. Internetska trgovina i proizvođač Vimergy ima svih 5 komponenti, a takvi se proizvodi mogu naći u trgovinama zdrave hrane ili na Amazon-u.

Slobodno dodati CD po želji poput jednog suplementa nakon 3-4 mjeseca. Jednu aktiviranu kap u 240 ml vode, pa dodavati u sokove, čaj, vodu po 30 ml, 10 do 16 puta dnevno. Dizati kap više svaka tri dana do maksimalnih 60 kapi (kasnije prijeđete na kap na čašu vodu, pa dižete sve do 5-7 kapi po čaši). Dodati i Mineral Drops ili Ocean 21 (Calivita) uz CD (Aquarius pro life, Eco Feferon).

Sindrom policističnih jajnika (PCOS)

Protokol s jodom za odrasle

Režim prehrane - razina 4

Jutra započinjemo s pola litre limunade (i 0,33 litara je ok) + domaći, sirovi med. Zatim nakon pola sata krećemo s prvim cijeđenim sokom. Cijedimo bistre voćne i povrtne sokove uz pomoć sokovnika hladnog prešanja. Minimalna doza je pola litre cijeđenog soka bez dodane vode 3x dnevno. Suplementaciju uzimamo uz sokove ili u sokovima, osim par sitnica uz ručak. U jedan sok se mogu dodati SVI suplementi jer jedno drugome ne mogu mijenjati kemiju. Na dijeti i sokovima ste prvi mjesec bez dodavanja suplementacije! SOKOVI SU IZNIMNO VAŽNI!

Sa suplementacijom krećemo nakon mjesec dana, i dodajemo svakodnevno po jedan novi suplement (ne sve isti dan!):

- cink – 2 pipete u obliku tekućeg cinkovog sulfata ili cinkov pikolinat u kapsulama 60 mg
- selen – 100 µg
- vitamin C – 3 do 4 grama podijeljeno u 3 doze, Mikro C je dobar oblik, liposomalni C također
- melisa (matičnjak) – bezalkoholna tinktura 3 x 1 ml dnevno
- sladić – 3 x 1 ml dnevno (uzimati 2 tjedna, zatim 2 tjedna pauze)
- aminokiselina lizin – u prahu 3x mala žličica dnevno; kapsule 3x dnevno 1 do 2 kapsule od 500 mg (možete do 2.500 mg dnevno)
- magnezij – u obliku glicinata po mogućnosti, 2 x 2 kapsule dnevno
- vitamini B kompleksa – 1 kapsula dnevno uz obrok
- EPA i DHA (bez ribe) – 1 kapsula dnevno uz ručak ili večeru
- kurkumin – 2 kapsule 2x dnevno

- glutation – 1 kapsula dnevno
- monolaurin – 1 kapsula 2x dnevno
- list divizme – 3 kapaljke 2x dnevno
- list koprive – 1 kapaljka 3x dnevno
- list masline – 1 kapaljka dnevno
- list maline – 1 šalica čaja s 2 vrećice 3x dnevno
- kurkuma – 2 kapsule dnevno

Nakon prvog miješanog soka jesti voće. Paziti da uzimamo neki obrok svakih 2 sata (u prosjeku) jer je cilj održati razinu glukoze u krvi jednakom tijekom cijelog dana. Med je dozvoljen, javorov sirup, datulje, orašasti plodovi također, ali ne pretjerivati, jesti banane obavezno. Puno cijeđenog celera, krastavaca…

Doručak nakon 2 sata ako nismo od voća napravili kompletni obrok.

Međuobrok između doručka i ručka – drugi prešani sok i sva suplementacija koju smo naveli 3x dnevno. Nakon sat vremena ručak. Uz ručak suplementiramo:

- vitamin B12 (oblika metilkobalamin i adenozilkobalamin) – 1 ml uz obrok ili 1x kapsula uz obrok
- metil folat (5 MTHF) – 1 kapsula od 5 mg uz obrok
- vitamin D3 (iz biljnih izvora) – 4.000 do 5.000 IU dnevno (u ljetnim mjesecima je dovoljno 1.000 IU dnevno)

Zatim međuobrok između ručka i večere je treći prešani sok, jedemo voće i završavamo suplementaciju.

Večera lagana.

Dan završavamo ljekovitim čajem poput čaja od korijena čička, sušenog matičnjaka (melise), metvice, ploda šipka sa cvijetom hibiskusa…

Jod uvodimo nakon mjesec dana režima prehrane i suplementacije. Počinjemo s 1 kapi u vodi nakon doručka ili ručka. Ako imamo nascentni jod s internetske stranice "Good health naturally," maksimalno je 6 kapi dnevno, nascentni jod "Detoxadine" je također dobar – 6 kapi je također maksimalno dnevno, a kod Lugolove otopine od 2%, maksimalno je 15 kapi.

Tek kad smo na punoj dozi joda započinjemo s antiparazitnim programom. Antiparazitni program započinjemo mačjom kandžom. Maksimalna je doza 3 x 1 ml dnevno dodano sokovima. Počinjemo s par kapi 3x dnevno pa polako podižemo kapi do 3 x 1 ml. Antiparazitni program radimo 20 dana u kontinuitetu, zatim 10 dana pauze, opet 20 dana, uz jod, režim prehrane i suplemente. Antiparazitni program radimo minimalno 6 mjeseci navedenim ciklusima uzimanja i pauziranja.

Idući mjesec dodati i tinkturu čička 3 x 1 ml dnevno, uz mačju kandžu. Treći mjesec dodati i tinkturu lista masline, 3x dnevno 1 ml. Sve tinkture su dostupne preko "Soria Natural" i Amazon-a.

Na prvoj pauzi od mačje kandže uvodimo i metal detoks koji ćemo raditi narednih barem godinu dana u kontinuitetu bez pauza. Koristiti zeolit u nano česticama po izboru.

Kada krenemo s kapima zeolita u nano česticama (2x 6 dnevno – ujutro i poslijepodne, u usta) dodat ćemo i havajsku spirulinu, atlantsku dulsu, prah soka ječmene trave, korijander i prah šumskih divljih borovnica u 3 dnevna soka. Upute o doziranjima nalaze se na pakiranjima. Internetska trgovina i proizvođač Vimergy ima svih 5 komponenti, a takvi se proizvodi mogu naći u trgovinama zdrave hrane ili na Amazon-u.

Slobodno dodati CD po želji poput jednog suplementa nakon 3-4 mjeseca. Jednu aktiviranu kap u 240 ml vode, pa dodavati u sokove, čaj, vodu po 30 ml, 10 do 16 puta dnevno. Dizati kap više svaka tri dana do maksimalnih 60 kapi (kasnije prijeđete na kap na čašu vodu, pa dižete sve do 5-7 kapi po čaši). Dodati i Mineral Drops ili Ocean 21 (Calivita) uz CD (Aquarius pro life, Eco Feferon).

Psorijatični artritis

Protokol s jodom za odrasle

Režim prehrane - razina 5

Jutra započinjemo s pola litre limunade (i 0,33 litara je ok) + domaći, sirovi med. Zatim nakon pola sata krećemo s prvim cijeđenim sokom. Cijedimo bistre voćne i povrtne sokove uz pomoć sokovnika hladnog prešanja. Minimalna doza je pola litre cijeđenog soka bez dodane vode 3x dnevno. Suplementaciju uzimamo uz sokove ili u sokovima, osim par sitnica uz ručak. U jedan sok se mogu dodati SVI suplementi jer jedno drugome ne mogu mijenjati kemiju. Na dijeti i sokovima ste prvi mjesec bez dodavanja suplementacije! SOKOVI SU IZNIMNO VAŽNI!

Sa suplementacijom krećemo nakon mjesec dana, i dodajemo svakodnevno po jedan novi suplement (ne sve isti dan!):

- cink – 2 pipete u obliku tekućeg cinkovog sulfata ili cinkov pikolinat u kapsulama 60 mg
- selen – 100 µg
- vitamin C – 3 do 4 grama podijeljeno u 3 doze, Mikro C je dobar oblik, liposomalni C također
- melisa (matičnjak) – bezalkoholna tinktura 3 x 1 ml dnevno
- sladić – 3 x 1 ml dnevno (uzimati 2 tjedna, zatim 2 tjedna pauze)
- aminokiselina lizin – u prahu 3x mala žličica dnevno; kapsule 3x dnevno 1 do 2 kapsule od 500 mg (možete do 2.500 mg dnevno)
- magnezij – u obliku glicinata po mogućnosti, 2 x 2 kapsule dnevno
- vitamini B kompleksa – 1 kapsula dnevno uz obrok
- EPA i DHA (bez ribe) – 1 kapsula dnevno uz ručak ili večeru
- Celeryforce (Vimergy) – 1 kapsula 2x dnevno

- Aloe vera – 2 ili više centimetara svježeg gela dnevno
- kurkumin – 2 kapsule 2x dnevno
- MSM – 1 kapsula dnevno
- list divizme – 1 kapaljka 2x dnevno
- list koprive – 2 kapaljke 2x dnevno

Nakon prvog miješanog soka jesti voće. Paziti da uzimamo neki obrok svakih 2 sata (u prosjeku) jer je cilj održati razinu glukoze u krvi jednakom tijekom cijelog dana. Med je dozvoljen, javorov sirup, datulje, orašasti plodovi također, ali ne pretjerivati, jesti banane obavezno. Puno cijeđenog celera, krastavaca…

Doručak nakon 2 sata ako nismo od voća napravili kompletni obrok.

Međuobrok između doručka i ručka – drugi prešani sok i sva suplementacija koju smo naveli 3x dnevno. Nakon sat vremena ručak. Uz ručak suplementiramo:

- vitamin B12 (oblika metilkobalamin i adenozilkobalamin) – 1 ml uz obrok ili 1x kapsula uz obrok
- metil folat (5 MTHF) – 1 kapsula od 5 mg uz obrok
- vitamin D3 (iz biljnih izvora) – 4.000 do 5.000 IU dnevno (u ljetnim mjesecima je dovoljno 1.000 IU dnevno)

Zatim međuobrok između ručka i večere je treći prešani sok, jedemo voće i završavamo suplementaciju.

Večera lagana.

Dan završavamo ljekovitim čajem poput čaja od korijena čička, sušenog matičnjaka (melise), metvice, ploda šipka sa cvijetom hibiskusa…

Jod uvodimo nakon mjesec dana režima prehrane i suplementacije. Počinjemo s 1 kapi u vodi nakon doručka ili ručka. Ako imamo nascentni jod s internetske stranice "Good health naturally," maksimalno je 6 kapi dnevno, nascentni jod "Detoxadine" je također dobar – 6 kapi je također maksimalno dnevno, a kod Lugolove otopine od 2%, maksimalno je 15 kapi.

Tek kad smo na punoj dozi joda započinjemo s antiparazitnim programom. Antiparazitni program započinjemo mačjom kandžom. Maksimalna je doza 3 x 1 ml dnevno dodano sokovima. Počinjemo s par kapi 3x dnevno pa polako podižemo kapi do 3 x 1 ml. Antiparazitni program radimo 20 dana u kontinuitetu, zatim 10 dana pauze, opet 20 dana, uz jod, režim prehrane i suplemente. Antiparazitni program radimo minimalno 6 mjeseci navedenim ciklusima uzimanja i pauziranja.

Idući mjesec dodati i tinkturu čička 3 x 1 ml dnevno, uz mačju kandžu. Treći mjesec dodati i tinkturu lista masline, 3x dnevno 1 ml. Sve tinkture su dostupne preko "Soria Natural" i Amazon-a.

Na prvoj pauzi od mačje kandže uvodimo i metal detoks koji ćemo raditi narednih barem

godinu dana u kontinuitetu bez pauza. Koristiti zeolit u nano česticama po izboru.

Kada krenemo s kapima zeolita u nano česticama (2x 6 dnevno – ujutro i poslijepodne, u usta) dodat ćemo i havajsku spirulinu, atlantsku dulsu, prah soka ječmene trave, korijander i prah šumskih divljih borovnica u 3 dnevna soka. Upute o doziranjima nalaze se na pakiranjima. Internetska trgovina i proizvođač Vimergy ima svih 5 komponenti, a takvi se proizvodi mogu naći u trgovinama zdrave hrane ili na Amazon-u.

Slobodno dodati CD po želji poput jednog suplementa nakon 3-4 mjeseca. Jednu aktiviranu kap u 240 ml vode, pa dodavati u sokove, čaj, vodu po 30 ml, 10 do 16 puta dnevno. Dizati kap više svaka tri dana do maksimalnih 60 kapi (kasnije prijeđete na kap na čašu vodu, pa dižete sve do 5-7 kapi po čaši). Dodati i Mineral Drops ili Ocean 21 (Calivita) uz CD (Aquarius pro life, Eco Feferon).

Raynaudov sindrom

Protokol s jodom za odrasle

Režim prehrane - razina 5

Jutra započinjemo s pola litre limunade (i 0,33 litara je ok) + domaći, sirovi med. Zatim nakon pola sata krećemo s prvim cijeđenim sokom. Cijedimo bistre voćne i povrtne sokove uz pomoć sokovnika hladnog prešanja. Minimalna doza je pola litre cijeđenog soka bez dodane vode 3x dnevno. Suplementaciju uzimamo uz sokove ili u sokovima, osim par sitnica uz ručak. U jedan sok se mogu dodati SVI suplementi jer jedno drugome ne mogu mijenjati kemiju. Na dijeti i sokovima ste prvi mjesec bez dodavanja suplementacije! SOKOVI SU IZNIMNO VAŽNI!

Sa suplementacijom krećemo nakon mjesec dana, i dodajemo svakodnevno po jedan novi suplement (ne sve isti dan!):

- cink – 2 pipete u obliku tekućeg cinkovog sulfata ili cinkov pikolinat u kapsulama 60 mg
- selen – 100 µg
- vitamin C – 3 do 4 grama podijeljeno u 3 doze, Mikro C je dobar oblik, liposomalni C također
- melisa (matičnjak) – bezalkoholna tinktura 3 x 1 ml dnevno
- sladić – 3 x 1 ml dnevno (uzimati 2 tjedna, zatim 2 tjedna pauze)
- aminokiselina lizin – u prahu 3x mala žličica dnevno; kapsule 3x dnevno 1 do 2 kapsule od 500 mg (možete do 2.500 mg dnevno)
- magnezij – u obliku glicinata po mogućnosti, 2 x 2 kapsule dnevno
- vitamini B kompleksa – 1 kapsula dnevno uz obrok
- EPA i DHA (bez ribe) – 1 kapsula dnevno uz ručak ili večeru
- Celeryforce (Vimergy) – 2 kapsule 2x dnevno
- amla bobice – 2 žličice dnevno

- Ashwagandha – 1 kapaljka dnevno
- Chaga gljiva – 2 žličice ili 6 kapsula dnevno
- kurkumin – 1 kapsula dnevno

Nakon prvog miješanog soka jesti voće. Paziti da uzimamo neki obrok svakih 2 sata (u prosjeku) jer je cilj održati razinu glukoze u krvi jednakom tijekom cijelog dana. Med je dozvoljen, javorov sirup, datulje, orašasti plodovi također, ali ne pretjerivati, jesti banane obavezno. Puno cijeđenog celera, krastavaca…

Doručak nakon 2 sata ako nismo od voća napravili kompletni obrok.

Međuobrok između doručka i ručka – drugi prešani sok i sva suplementacija koju smo naveli 3x dnevno. Nakon sat vremena ručak. Uz ručak suplementiramo:

- vitamin B12 (oblika metilkobalamin i adenozilkobalamin) – 1 ml uz obrok ili 1x kapsula uz obrok
- metil folat (5 MTHF) – 1 kapsula od 5 mg uz obrok
- vitamin D3 (iz biljnih izvora) – 4.000 do 5.000 IU dnevno (u ljetnim mjesecima je dovoljno 1.000 IU dnevno)

Zatim međuobrok između ručka i večere je treći prešani sok, jedemo voće i završavamo suplementaciju.

Večera lagana.

Dan završavamo ljekovitim čajem poput čaja od korijena čička, sušenog matičnjaka (melise), metvice, ploda šipka sa cvijetom hibiskusa…

Jod uvodimo nakon mjesec dana režima prehrane i suplementacije. Počinjemo s 1 kapi u vodi nakon doručka ili ručka. Ako imamo nascentni jod s internetske stranice "Good health naturally," maksimalno je 6 kapi dnevno, nascentni jod "Detoxadine" je također dobar – 6 kapi je također maksimalno dnevno, a kod Lugolove otopine od 2%, maksimalno je 15 kapi.

Tek kad smo na punoj dozi joda započinjemo s antiparazitnim programom. Antiparazitni program započinjemo mačjom kandžom. Maksimalna je doza 3 x 1 ml dnevno dodano sokovima. Počinjemo s par kapi 3x dnevno pa polako podižemo kapi do 3 x 1 ml. Antiparazitni program radimo 20 dana u kontinuitetu, zatim 10 dana pauze, opet 20 dana, uz jod, režim prehrane i suplemente. Antiparazitni program radimo minimalno 6 mjeseci navedenim ciklusima uzimanja i pauziranja.

Idući mjesec dodati i tinkturu čička, 3 x 1 ml dnevno, uz mačju kandžu. Treći mjesec dodati i tinkturu lista masline, 3x dnevno 1 ml. Sve tinkture su dostupne preko "Soria Natural" i Amazon-a.

Na prvoj pauzi od mačje kandže uvodimo i metal detoks koji ćemo raditi narednih barem godinu dana u kontinuitetu bez pauza. Koristiti zeolit u nano česticama po izboru.

Kada krenemo s kapima zeolita u nano česticama (2x 6 dnevno – ujutro i poslijepodne, u usta)

dodat ćemo i havajsku spirulinu, atlantsku dulsu, prah soka ječmene trave, korijander i prah šumskih divljih borovnica u 3 dnevna soka. Upute o doziranjima nalaze se na pakiranjima. Internetska trgovina i proizvođač Vimergy ima svih 5 komponenti, a takvi se proizvodi mogu naći u trgovinama zdrave hrane ili na Amazon-u.

Slobodno dodati CD po želji poput jednog suplementa nakon 3-4 mjeseca. Jednu aktiviranu kap u 240 ml vode, pa dodavati u sokove, čaj, vodu po 30 ml, 10 do 16 puta dnevno. Dizati kap više svaka tri dana do maksimalnih 60 kapi (kasnije prijeđete na kap na čašu vodu, pa dižete sve do 5-7 kapi po čaši). Dodati i Mineral Drops ili Ocean 21 (Calivita) uz CD (Aquarius pro life, Eco Feferon).

Ciste jajnika, ciste vagine i ciste cerviksa

Protokol s jodom za odrasle

Režim prehrane - razina 5

Jutra započinjemo s pola litre limunade (i 0,33 litara je ok) + domaći, sirovi med. Zatim nakon pola sata krećemo s prvim cijeđenim sokom. Cijedimo bistre voćne i povrtne sokove uz pomoć sokovnika hladnog prešanja. Minimalna doza je pola litre cijeđenog soka bez dodane vode 3x dnevno. Suplementaciju uzimamo uz sokove ili u sokovima, osim par sitnica uz ručak. U jedan sok se mogu dodati SVI suplementi jer jedno drugome ne mogu mijenjati kemiju. Na dijeti i sokovima ste prvi mjesec bez dodavanja suplementacije! SOKOVI SU IZNIMNO VAŽNI!

Sa suplementacijom krećemo nakon mjesec dana, i dodajemo svakodnevno po jedan novi suplement (ne sve isti dan!):

- cink – 2 pipete u obliku tekućeg cinkovog sulfata ili cinkov pikolinat u kapsulama 60 mg
- selen – 100 µg
- vitamin C – 3 do 4 grama podijeljeno u 3 doze, Mikro C je dobar oblik, liposomalni C također
- melisa (matičnjak) – bezalkoholna tinktura 3 x 1 ml dnevno
- sladić – 3 x 1 ml dnevno (uzimati 2 tjedna, zatim 2 tjedna pauze)
- aminokiselina lizin – u prahu 3x mala žličica dnevno; kapsule 3x dnevno 1 do 2 kapsule od 500 mg (možete do 2.500 mg dnevno)
- magnezij – u obliku glicinata po mogućnosti, 2 x 2 kapsule dnevno
- vitamini B kompleksa – 1 kapsula dnevno uz obrok
- EPA i DHA (bez ribe) – 1 kapsula dnevno uz ručak ili večeru
- ALA (alfa lipoična kiselina) – 1 kapsula svaki drugi dan
- Aloe vera – 2 ili više centimetara svježeg gela dnevno
- amla bobice – 1 čajna žličica dnevno
- Chaga gljiva – 1 žlica ili 9 kapsula dnevno
- krizantema – 1 šalica čaja dnevno

- kurkumin – 3 kapsule 2x dnevno
- D-manoza – 1 žlica dnevno u vodi
- glutation – 1 kapsula dnevno
- melatonin – 5 miligrama prije spavanja dnevno
- monolaurin – 1 kapsula dnevno
- list koprive – 1 kapaljka 3x dnevno
- list maline – 2 šalice čaja s 2 vrećice dnevno

Nakon prvog miješanog soka jesti voće. Paziti da uzimamo neki obrok svakih 2 sata (u prosjeku) jer je cilj održati razinu glukoze u krvi jednakom tijekom cijelog dana. Med je dozvoljen, javorov sirup, datulje, orašasti plodovi također, ali ne pretjerivati, jesti banane obavezno. Puno cijeđenog celera, krastavaca…

Doručak nakon 2 sata ako nismo od voća napravili kompletni obrok.

Međuobrok između doručka i ručka – drugi prešani sok i sva suplementacija koju smo naveli 3x dnevno. Nakon sat vremena ručak. Uz ručak suplementiramo:

- vitamin B12 (oblika metilkobalamin i adenozilkobalamin) – 1 ml uz obrok ili 1x kapsula uz obrok
- metil folat (5 MTHF) – 1 kapsula od 5 mg uz obrok
- vitamin D3 (iz biljnih izvora) – 4.000 do 5.000 IU dnevno (u ljetnim mjesecima je dovoljno 1.000 IU dnevno)

Zatim međuobrok između ručka i večere je treći prešani sok, jedemo voće i završavamo suplementaciju.

Večera lagana.

Dan završavamo ljekovitim čajem poput čaja od korijena čička, sušenog matičnjaka (melise), metvice, ploda šipka sa cvijetom hibiskusa…

Jod uvodimo nakon mjesec dana režima prehrane i suplementacije. Počinjemo s 1 kapi u vodi nakon doručka ili ručka. Ako imamo nascentni jod s internetske stranice "Good health naturally," maksimalno je 6 kapi dnevno, nascentni jod "Detoxadine" je također dobar – 6 kapi je također maksimalno dnevno, a kod Lugolove otopine od 2%, maksimalno je 15 kapi.

Tek kad smo na punoj dozi joda započinjemo s antiparazitnim programom. Antiparazitni program započinjemo mačjom kandžom. Maksimalna je doza 3 x 1 ml dnevno dodano sokovima. Počinjemo s par kapi 3x dnevno pa polako podižemo kapi do 3 x 1 ml. Antiparazitni program radimo 20 dana u kontinuitetu, zatim 10 dana pauze, opet 20 dana, uz jod, režim prehrane i suplemente. Antiparazitni program radimo minimalno 6 mjeseci navedenim ciklusima uzimanja i pauziranja.

Idući mjesec dodati i tinkturu čička, 3 x 1 ml dnevno, uz mačju kandžu. Treći mjesec dodati i tinkturu lista masline, 3x dnevno 1 ml. Sve tinkture su dostupne preko "Soria Natural" i Amazon-a.

Na prvoj pauzi od mačje kandže uvodimo i metal detoks koji ćemo raditi narednih barem godinu dana u kontinuitetu bez pauza. Koristiti zeolit u nano česticama po izboru.

Kada krenemo s kapima zeolita u nano česticama (2x 6 dnevno – ujutro i poslijepodne, u usta) dodat ćemo i havajsku spirulinu, atlantsku dulsu, prah soka ječmene trave, korijander i prah šumskih divljih borovnica u 3 dnevna soka. Upute o doziranjima nalaze se na pakiranjima. Internetska trgovina i proizvođač Vimergy ima svih 5 komponenti, a takvi se proizvodi mogu naći u trgovinama zdrave hrane ili na Amazon-u.

Slobodno dodati CD po želji poput jednog suplementa nakon 3-4 mjeseca. Jednu aktiviranu kap u 240 ml vode, pa dodavati u sokove, čaj, vodu po 30 ml, 10 do 16 puta dnevno. Dizati kap više svaka tri dana do maksimalnih 60 kapi (kasnije prijeđete na kap na čašu vodu, pa dižete sve do 5-7 kapi po čaši). Dodati i Mineral Drops ili Ocean 21 (Calivita) uz CD (Aquarius pro life, Eco Feferon).

Sinusitis, sinusne infekcije i plućne infekcije, KOVID 19

Protokol s jodom za odrasle

Režim prehrane - razina 5

Jutra započinjemo s pola litre limunade (i 0,33 litara je ok) + domaći, sirovi med. Zatim nakon pola sata krećemo s prvim cijeđenim sokom. Cijedimo bistre voćne i povrtne sokove uz pomoć sokovnika hladnog prešanja. Minimalna doza je pola litre cijeđenog soka bez dodane vode 3x dnevno. Suplementaciju uzimamo uz sokove ili u sokovima, osim par sitnica uz ručak. U jedan sok se mogu dodati SVI suplementi jer jedno drugome ne mogu mijenjati kemiju. Na dijeti i sokovima ste prvi mjesec bez dodavanja suplementacije! SOKOVI SU IZNIMNO VAŽNI!

Sa suplementacijom krećemo nakon mjesec dana, i dodajemo svakodnevno po jedan novi suplement (ne sve isti dan!):

- cink – 2 pipete u obliku tekućeg cinkovog sulfata ili cinkov pikolinat u kapsulama 60 mg
- selen – 100 µg
- vitamin C – 3 do 4 grama podijeljeno u 3 doze, Mikro C je dobar oblik, liposomalni C također
- melisa (matičnjak) – bezalkoholna tinktura 3 x 1 ml dnevno
- sladić – 3 x 1 ml dnevno (uzimati 2 tjedna, zatim 2 tjedna pauze)
- aminokiselina lizin – u prahu 3x mala žličica dnevno; kapsule 3x dnevno 1 do 2 kapsule od 500 mg (možete do 2.500 mg dnevno)
- magnezij – u obliku glicinata po mogućnosti, 2 x 2 kapsule dnevno
- vitamini B kompleksa – 1 kapsula dnevno uz obrok
- EPA i DHA (bez ribe) – 1 kapsula dnevno uz ručak ili večeru

- amla bobice – 2 žličice 2x dnevno
- CoQ10 – 1 kapsula dnevno
- đumbir – 2 šalice čaja 2x dnevno
- Goldenseal – 4 kapaljke 2x dnevno (uzimati dva tjedna, dva tjedna pauza)
- hibiskus – 2 šalice čaja dnevno
- list divizme – 4 kapaljke 2x dnevno
- NAC (N-acetil cistein) – 1 kapsula 2x dnevno
- list masline – 3 kapaljke dnevno
- korijen grožđa iz Oregona – 2 kapaljke 2x dnevno (uzimati dva tjedna, dva tjedna pauza)
- šipak – 2 šalice čaja dnevno
- kurkuma – 3 kapsule 2x dnevno

Nakon prvog miješanog soka jesti voće. Paziti da uzimamo neki obrok svakih 2 sata (u prosjeku) jer je cilj održati razinu glukoze u krvi jednakom tijekom cijelog dana. Med je dozvoljen, javorov sirup, datulje, orašasti plodovi također, ali ne pretjerivati, jesti banane obavezno. Puno cijeđenog celera, krastavaca…

Doručak nakon 2 sata ako nismo od voća napravili kompletni obrok.

Međuobrok između doručka i ručka – drugi prešani sok i sva suplementacija koju smo naveli 3x dnevno. Nakon sat vremena ručak. Uz ručak suplementiramo:

- vitamin B12 (oblika metilkobalamin i adenozilkobalamin) – 1 ml uz obrok ili 1x kapsula uz obrok
- metil folat (5 MTHF) – 1 kapsula od 5 mg uz obrok
- vitamin D3 (iz biljnih izvora) – 4.000 do 5.000 IU dnevno (u ljetnim mjesecima je dovoljno 1.000 IU dnevno)

Zatim međuobrok između ručka i večere je treći prešani sok, jedemo voće i završavamo suplementaciju.

Večera lagana.

Dan završavamo ljekovitim čajem poput čaja od korijena čička, sušenog matičnjaka (melise), metvice, ploda šipka sa cvijetom hibiskusa…

Jod uvodimo nakon mjesec dana režima prehrane i suplementacije. Počinjemo s 1 kapi u vodi nakon doručka ili ručka. Ako imamo nascentni jod s internetske stranice "Good health naturally," maksimalno je 6 kapi dnevno, nascentni jod "Detoxadine" je također dobar – 6 kapi je također maksimalno dnevno, a kod Lugolove otopine od 2%, maksimalno je 15 kapi.

Tek kad smo na punoj dozi joda započinjemo s antiparazitnim programom. Antiparazitni program započinjemo mačjom kandžom. Maksimalna je doza 3 x 1 ml dnevno dodano sokovima. Počinjemo s par kapi 3x dnevno pa polako podižemo kapi do 3 x 1 ml. Antiparazitni program radimo 20 dana u kontinuitetu, zatim 10 dana pauze, opet 20 dana, uz jod, režim

prehrane i suplemente. Antiparazitni program radimo minimalno 6 mjeseci navedenim ciklusima uzimanja i pauziranja.

Idući mjesec dodati i tinkturu čička, 3 x 1 ml dnevno, uz mačju kandžu. Treći mjesec dodati i tinkturu lista masline, 3x dnevno 1 ml. Sve tinkture su dostupne preko "Soria Natural" i Amazon-a.

Na prvoj pauzi od mačje kandže uvodimo i metal detoks koji ćemo raditi narednih barem godinu dana u kontinuitetu bez pauza. Koristiti zeolit u nano česticama po izboru.

Kada krenemo s kapima zeolita u nano česticama (2x 6 dnevno – ujutro i poslijepodne, u usta) dodat ćemo i havajsku spirulinu, atlantsku dulsu, prah soka ječmene trave, korijander i prah šumskih divljih borovnica u 3 dnevna soka. Upute o doziranjima nalaze se na pakiranjima. Internetska trgovina i proizvođač Vimergy ima svih 5 komponenti, a takvi se proizvodi mogu naći u trgovinama zdrave hrane ili na Amazon-u.

Slobodno dodati CD po želji poput jednog suplementa nakon 3-4 mjeseca. Jednu aktiviranu kap u 240 ml vode, pa dodavati u sokove, čaj, vodu po 30 ml, 10 do 16 puta dnevno. Dizati kap više svaka tri dana do maksimalnih 60 kapi (kasnije prijeđete na kap na čašu vodu, pa dižete sve do 5-7 kapi po čaši). Dodati i Mineral Drops ili Ocean 21 (Calivita) uz CD (Aquarius pro life, Eco Feferon).

Stanja štitnjače

Protokol s jodom za odrasle

Režim prehrane - razina 5

Jutra započinjemo s pola litre limunade (i 0,33 litara je ok) + domaći, sirovi med. Zatim nakon pola sata krećemo s prvim cijeđenim sokom. Cijedimo bistre voćne i povrtne sokove uz pomoć sokovnika hladnog prešanja. Minimalna doza je pola litre cijeđenog soka bez dodane vode 3x dnevno. Suplementaciju uzimamo uz sokove ili u sokovima, osim par sitnica uz ručak. U jedan sok se mogu dodati SVI suplementi jer jedno drugome ne mogu mijenjati kemiju. Na dijeti i sokovima ste prvi mjesec bez dodavanja suplementacije! SOKOVI SU IZNIMNO VAŽNI!

Sa suplementacijom krećemo nakon mjesec dana, i dodajemo svakodnevno po jedan novi suplement (ne sve isti dan!):

- cink – 2 pipete u obliku tekućeg cinkovog sulfata ili cinkov pikolinat u kapsulama 60 mg
- selen – 100 µg
- vitamin C – 3 do 4 grama podijeljeno u 3 doze, Mikro C je dobar oblik, liposomalni C također
- melisa (matičnjak) – bezalkoholna tinktura 3 x 1 ml dnevno
- sladić – 3 x 1 ml dnevno (uzimati 2 tjedna, zatim 2 tjedna pauze)

- aminokiselina lizin – u prahu 3x mala žličica dnevno; kapsule 3x dnevno 1 do 2 kapsule od 500 mg (možete do 2.500 mg dnevno)
- magnezij – u obliku glicinata po mogućnosti, 2 x 2 kapsule dnevno
- vitamini B kompleksa – 1 kapsula dnevno uz obrok
- EPA i DHA (bez ribe) – 1 kapsula dnevno uz ručak ili večeru
- Chaga gljiva – 2 žličice ili 6 kapsula dnevno
- kurkumin – 2 kapsule dva puta dnevno
- korijen lomacija – 1 kapaljka 2x dnevno
- melatonin – 5 miligrama prije spavanja dnevno
- monolaurin – 1 kapsula 2x dnevno
- list divizme – 2 kapaljke 2x dnevno
- list koprive – 2 kapaljke 2x dnevno

Nakon prvog miješanog soka jesti voće. Paziti da uzimamo neki obrok svakih 2 sata (u prosjeku) jer je cilj održati razinu glukoze u krvi jednakom tijekom cijelog dana. Med je dozvoljen, javorov sirup, datulje, orašasti plodovi također, ali ne pretjerivati, jesti banane obavezno. Puno cijeđenog celera, krastavaca…

Doručak nakon 2 sata ako nismo od voća napravili kompletni obrok.

Međuobrok između doručka i ručka – drugi prešani sok i sva suplementacija koju smo naveli 3x dnevno. Nakon sat vremena ručak. Uz ručak suplementiramo:

- vitamin B12 (oblika metilkobalamin i adenozilkobalamin) – 1 ml uz obrok ili 1x kapsula uz obrok
- metil folat (5 MTHF) – 1 kapsula od 5 mg uz obrok
- vitamin D3 (iz biljnih izvora) – 4.000 do 5.000 IU dnevno (u ljetnim mjesecima je dovoljno 1.000 IU dnevno)

Zatim međuobrok između ručka i večere je treći prešani sok, jedemo voće i završavamo suplementaciju.

Večera lagana.

Dan završavamo ljekovitim čajem poput čaja od korijena čička, sušenog matičnjaka (melise), metvice, ploda šipka sa cvijetom hibiskusa…

Jod uvodimo nakon mjesec dana režima prehrane i suplementacije. Počinjemo s 1 kapi u vodi nakon doručka ili ručka. Ako imamo nascentni jod s internetske stranice "Good health naturally," maksimalno je 6 kapi dnevno, nascentni jod "Detoxadine" je također dobar – 6 kapi je također maksimalno dnevno, a kod Lugolove otopine od 2%, maksimalno je 15 kapi.

Tek kad smo na punoj dozi joda započinjemo s antiparazitnim programom. Antiparazitni program započinjemo mačjom kandžom. Maksimalna je doza 3 x 1 ml dnevno dodano sokovima. Počinjemo s par kapi 3x dnevno pa polako podižemo kapi do 3 x 1 ml. Antiparazitni program radimo 20 dana u kontinuitetu, zatim 10 dana pauze, opet 20 dana, uz jod, režim

prehrane i suplemente. Antiparazitni program radimo minimalno 6 mjeseci navedenim ciklusima uzimanja i pauziranja.

Idući mjesec dodati i tinkturu čička, 3 x 1 ml dnevno, uz mačju kandžu. Treći mjesec dodati i tinkturu lista masline, 3x dnevno 1 ml. Sve tinkture su dostupne preko "Soria Natural" i Amazon-a.

Na prvoj pauzi od mačje kandže uvodimo i metal detoks koji ćemo raditi narednih barem godinu dana u kontinuitetu bez pauza. Koristiti zeolit u nano česticama po izboru.

Kada krenemo s kapima zeolita u nano česticama (2x 6 dnevno – ujutro i poslijepodne, u usta) dodat ćemo i havajsku spirulinu, atlantsku dulsu, prah soka ječmene trave, korijander i prah šumskih divljih borovnica u 3 dnevna soka. Upute o doziranjima nalaze se na pakiranjima. Internetska trgovina i proizvođač Vimergy ima svih 5 komponenti, a takvi se proizvodi mogu naći u trgovinama zdrave hrane ili na Amazon-u.

Slobodno dodati CD po želji poput jednog suplementa nakon 3-4 mjeseca. Jednu aktiviranu kap u 240 ml vode, pa dodavati u sokove, čaj, vodu po 30 ml, 10 do 16 puta dnevno. Dizati kap više svaka tri dana do maksimalnih 60 kapi (kasnije prijeđete na kap na čašu vodu, pa dižete sve do 5-7 kapi po čaši). Dodati i Mineral Drops ili Ocean 21 (Calivita) uz CD (Aquarius pro life, Eco Feferon).

Tinitus (zvoni, vibrira ili zuji u ušima) i neobjašnjivi gubitak sluha

Protokol s jodom za odrasle

Režim prehrane - razina 5

Jutra započinjemo s pola litre limunade (i 0,33 litara je ok) + domaći, sirovi med. Zatim nakon pola sata krećemo s prvim cijeđenim sokom. Cijedimo bistre voćne i povrtne sokove uz pomoć sokovnika hladnog prešanja. Minimalna doza je pola litre cijeđenog soka bez dodane vode 3x dnevno. Suplementaciju uzimamo uz sokove ili u sokovima, osim par sitnica uz ručak. U jedan sok se mogu dodati SVI suplementi jer jedno drugome ne mogu mijenjati kemiju. Na dijeti i sokovima ste prvi mjesec bez dodavanja suplementacije! SOKOVI SU IZNIMNO VAŽNI!

Sa suplementacijom krećemo nakon mjesec dana, i dodajemo svakodnevno po jedan novi suplement (ne sve isti dan!):

- cink – 2 pipete u obliku tekućeg cinkovog sulfata ili cinkov pikolinat u kapsulama 60 mg
- selen – 100 µg
- vitamin C – 3 do 4 grama podijeljeno u 3 doze, Mikro C je dobar oblik, liposomalni C također
- melisa (matičnjak) – bezalkoholna tinktura 3 x 1 ml dnevno

- sladić – 3 x 1 ml dnevno (uzimati 2 tjedna, zatim 2 tjedna pauze)
- aminokiselina lizin – u prahu 3x mala žličica dnevno; kapsule 3x dnevno 1 do 2 kapsule od 500 mg (možete do 2.500 mg dnevno)
- magnezij – u obliku glicinata po mogućnosti, 2 x 2 kapsule dnevno
- vitamini B kompleksa – 1 kapsula dnevno uz obrok
- EPA i DHA (bez ribe) – 1 kapsula dnevno uz ručak ili večeru
- Celeryforce (Vimergy) – 1 kapsula 2x dnevno
- ALA (alfa lipoična kiselina) – 1 kapsula 2x tjedno
- Chaga gljiva – 2 žličice ili 6 kapsula dnevno
- kurkumin – 3 kapsule 2x dnevno
- korijen lomacija – 2 kapaljke 2x dnevno
- monolaurin – 1 kapsula dnevno
- list divizme – 3 kapaljke 2x dnevno
- list koprive – 3 kapaljke 2x dnevno
- list masline – 1 kapaljka 2x dnevno
- ulje origana – 1 kapsula 2x dnevno

Nakon prvog miješanog soka jesti voće. Paziti da uzimamo neki obrok svakih 2 sata (u prosjeku) jer je cilj održati razinu glukoze u krvi jednakom tijekom cijelog dana. Med je dozvoljen, javorov sirup, datulje, orašasti plodovi također, ali ne pretjerivati, jesti banane obavezno. Puno cijeđenog celera, krastavaca…

Doručak nakon 2 sata ako nismo od voća napravili kompletni obrok.

Međuobrok između doručka i ručka – drugi prešani sok i sva suplementacija koju smo naveli 3x dnevno. Nakon sat vremena ručak. Uz ručak suplementiramo:

- vitamin B12 (oblika metilkobalamin i adenozilkobalamin) – 1 ml uz obrok ili 1x kapsula uz obrok
- metil folat (5 MTHF) – 1 kapsula od 5 mg uz obrok
- vitamin D3 (iz biljnih izvora) – 4.000 do 5.000 IU dnevno (u ljetnim mjesecima je dovoljno 1.000 IU dnevno)

Zatim međuobrok između ručka i večere je treći prešani sok, jedemo voće i završavamo suplementaciju.

Večera lagana.

Dan završavamo ljekovitim čajem poput čaja od korijena čička, sušenog matičnjaka (melise), metvice, ploda šipka sa cvijetom hibiskusa…

Jod uvodimo nakon mjesec dana režima prehrane i suplementacije. Počinjemo s 1 kapi u vodi nakon doručka ili ručka. Ako imamo nascentni jod s internetske stranice "Good health naturally," maksimalno je 6 kapi dnevno, nascentni jod "Detoxadine" je također dobar – 6 kapi je također maksimalno dnevno, a kod Lugolove otopine od 2%, maksimalno je 15 kapi.

Tek kad smo na punoj dozi joda započinjemo s antiparazitnim programom. Antiparazitni program započinjemo mačjom kandžom. Maksimalna je doza 3 x 1 ml dnevno dodano sokovima. Počinjemo s par kapi 3x dnevno pa polako podižemo kapi do 3 x 1 ml. Antiparazitni program radimo 20 dana u kontinuitetu, zatim 10 dana pauze, opet 20 dana, uz jod, režim prehrane i suplemente. Antiparazitni program radimo minimalno 6 mjeseci navedenim ciklusima uzimanja i pauziranja.

Idući mjesec dodati i tinkturu čička, 3 x 1 ml dnevno, uz mačju kandžu. Treći mjesec dodati i tinkturu lista masline, 3x dnevno 1 ml. Sve tinkture su dostupne preko "Soria Natural" i Amazon-a.

Na prvoj pauzi od mačje kandže uvodimo i metal detoks koji ćemo raditi narednih barem godinu dana u kontinuitetu bez pauza. Koristiti zeolit u nano česticama po izboru.

Kada krenemo s kapima zeolita u nano česticama (2x 6 dnevno – ujutro i poslijepodne, u usta) dodat ćemo i havajsku spirulinu, atlantsku dulsu, prah soka ječmene trave, korijander i prah šumskih divljih borovnica u 3 dnevna soka. Upute o doziranjima nalaze se na pakiranjima. Internetska trgovina i proizvođač Vimergy ima svih 5 komponenti, a takvi se proizvodi mogu naći u trgovinama zdrave hrane ili na Amazon-u.

Slobodno dodati CD po želji poput jednog suplementa nakon 3-4 mjeseca. Jednu aktiviranu kap u 240 ml vode, pa dodavati u sokove, čaj, vodu po 30 ml, 10 do 16 puta dnevno. Dizati kap više svaka tri dana do maksimalnih 60 kapi (kasnije prijeđete na kap na čašu vodu, pa dižete sve do 5-7 kapi po čaši). Dodati i Mineral Drops ili Ocean 21 (Calivita) uz CD (Aquarius pro life, Eco Feferon).

Proširene vene i paukove žile

Protokol s jodom za odrasle

Režim prehrane - razina 4

Jutra započinjemo s pola litre limunade (i 0,33 litara je ok) + domaći, sirovi med. Zatim nakon pola sata krećemo s prvim cijeđenim sokom. Cijedimo bistre voćne i povrtne sokove uz pomoć sokovnika hladnog prešanja. Minimalna doza je pola litre cijeđenog soka bez dodane vode 3x dnevno. Suplementaciju uzimamo uz sokove ili u sokovima, osim par sitnica uz ručak. U jedan sok se mogu dodati SVI suplementi jer jedno drugome ne mogu mijenjati kemiju. Na dijeti i sokovima ste prvi mjesec bez dodavanja suplementacije! SOKOVI SU IZNIMNO VAŽNI!

Sa suplementacijom krećemo nakon mjesec dana, i dodajemo svakodnevno po jedan novi suplement (ne sve isti dan!):

- cink – 2 pipete u obliku tekućeg cinkovog sulfata ili cinkov pikolinat u kapsulama 60 mg
- selen – 100 µg

- vitamin C – 3 do 4 grama podijeljeno u 3 doze, Mikro C je dobar oblik, liposomalni C također
- melisa (matičnjak) – bezalkoholna tinktura 3 x 1 ml dnevno
- sladić – 3 x 1 ml dnevno (uzimati 2 tjedna, zatim 2 tjedna pauze)
- aminokiselina lizin – u prahu 3x mala žličica dnevno; kapsule 3x dnevno 1 do 2 kapsule od 500 mg (možete do 2.500 mg dnevno)
- magnezij – u obliku glicinata po mogućnosti, 2 x 2 kapsule dnevno
- vitamini B kompleksa – 1 kapsula dnevno uz obrok
- EPA i DHA (bez ribe) – 1 kapsula dnevno uz ručak ili večeru
- ALA (alfa lipoična kiselina) – 1 kapsula dnevno
- korijen čička – 1 šalica čaja
- kurkumin – 2 kapsule 2x dnevno
- korijen maslačka – 1 šalica čaja dnevno
- MSM (metilsulfonilmetan) – 2 kapsule dnevno
- list koprive 2 kapaljke dnevno
- crvena djetelina – 1 šalica čaja dnevno
- šisandra bobice – 1 šalica čaja dnevno

Nakon prvog miješanog soka jesti voće. Paziti da uzimamo neki obrok svakih 2 sata (u prosjeku) jer je cilj održati razinu glukoze u krvi jednakom tijekom cijelog dana. Med je dozvoljen, javorov sirup, datulje, orašasti plodovi također, ali ne pretjerivati, jesti banane obavezno. Puno cijeđenog celera, krastavaca…

Doručak nakon 2 sata ako nismo od voća napravili kompletni obrok.

Međuobrok između doručka i ručka – drugi prešani sok i sva suplementacija koju smo naveli 3x dnevno. Nakon sat vremena ručak. Uz ručak suplementiramo:

- vitamin B12 (oblika metilkobalamin i adenozilkobalamin) – 1 ml uz obrok ili 1x kapsula uz obrok
- metil folat (5 MTHF) – 1 kapsula od 5 mg uz obrok
- vitamin D3 (iz biljnih izvora) – 4.000 do 5.000 IU dnevno (u ljetnim mjesecima je dovoljno 1.000 IU dnevno)

Zatim međuobrok između ručka i večere je treći prešani sok, jedemo voće i završavamo suplementaciju.

Večera lagana.

Dan završavamo ljekovitim čajem poput čaja od korijena čička, sušenog matičnjaka (melise), metvice, ploda šipka sa cvijetom hibiskusa…

Jod uvodimo nakon mjesec dana režima prehrane i suplementacije. Počinjemo s 1 kapi u vodi nakon doručka ili ručka. Ako imamo nascentni jod s internetske stranice "Good health naturally," maksimalno je 6 kapi dnevno, nascentni jod "Detoxadine" je također dobar – 6 kapi je također maksimalno dnevno, a kod Lugolove otopine od 2%, maksimalno je 15 kapi.

Tek kad smo na punoj dozi joda započinjemo s antiparazitnim programom. Antiparazitni program započinjemo mačjom kandžom. Maksimalna je doza 3 x 1 ml dnevno dodano sokovima. Počinjemo s par kapi 3x dnevno pa polako podižemo kapi do 3 x 1 ml. Antiparazitni program radimo 20 dana u kontinuitetu, zatim 10 dana pauze, opet 20 dana, uz jod, režim prehrane i suplemente. Antiparazitni program radimo minimalno 6 mjeseci navedenim ciklusima uzimanja i pauziranja.

Idući mjesec dodati i tinkturu čička, 3 x 1 ml dnevno, uz mačju kandžu. Treći mjesec dodati i tinkturu lista masline, 3x dnevno 1 ml. Sve tinkture su dostupne preko "Soria Natural" i Amazon-a.

Na prvoj pauzi od mačje kandže uvodimo i metal detoks koji ćemo raditi narednih barem godinu dana u kontinuitetu bez pauza. Koristiti zeolit u nano česticama po izboru.

Kada krenemo s kapima zeolita u nano česticama (2x 6 dnevno – ujutro i poslijepodne, u usta) dodat ćemo i havajsku spirulinu, atlantsku dulsu, prah soka ječmene trave, korijander i prah šumskih divljih borovnica u 3 dnevna soka. Upute o doziranjima nalaze se na pakiranjima. Internetska trgovina i proizvođač Vimergy ima svih 5 komponenti, a takvi se proizvodi mogu naći u trgovinama zdrave hrane ili na Amazon-u.

Slobodno dodati CD po želji poput jednog suplementa nakon 3-4 mjeseca. Jednu aktiviranu kap u 240 ml vode, pa dodavati u sokove, čaj, vodu po 30 ml, 10 do 16 puta dnevno. Dizati kap više svaka tri dana do maksimalnih 60 kapi (kasnije prijeđete na kap na čašu vodu, pa dižete sve do 5-7 kapi po čaši). Dodati i Mineral Drops ili Ocean 21 (Calivita) uz CD (Aquarius pro life, Eco Feferon).

Vertigo & Ménièreova bolest

Protokol s jodom za odrasle

Režim prehrane - razina 5

Jutra započinjemo s pola litre limunade (i 0,33 litara je ok) + domaći, sirovi med. Zatim nakon pola sata krećemo s prvim cijeđenim sokom. Cijedimo bistre voćne i povrtne sokove uz pomoć sokovnika hladnog prešanja. Minimalna doza je pola litre cijeđenog soka bez dodane vode 3x dnevno. Suplementaciju uzimamo uz sokove ili u sokovima, osim par sitnica uz ručak. U jedan sok se mogu dodati SVI suplementi jer jedno drugome ne mogu mijenjati kemiju. Na dijeti i sokovima ste prvi mjesec bez dodavanja suplementacije! SOKOVI SU IZNIMNO VAŽNI!

Sa suplementacijom krećemo nakon mjesec dana, i dodajemo svakodnevno po jedan novi suplement (ne sve isti dan!):

- cink – 2 pipete u obliku tekućeg cinkovog sulfata ili cinkov pikolinat u kapsulama 60 mg
- selen – 100 µg

- vitamin C – 3 do 4 grama podijeljeno u 3 doze, Mikro C je dobar oblik, liposomalni C također
- melisa (matičnjak) – bezalkoholna tinktura 3 x 1 ml dnevno
- sladić – 3 x 1 ml dnevno (uzimati 2 tjedna, zatim 2 tjedna pauze)
- aminokiselina lizin – u prahu 3x mala žličica dnevno; kapsule 3x dnevno 1 do 2 kapsule od 500 mg (možete do 2.500 mg dnevno)
- magnezij – u obliku glicinata po mogućnosti, 2 x 2 kapsule dnevno
- vitamini B kompleksa – 1 kapsula dnevno uz obrok
- EPA i DHA (bez ribe) – 1 kapsula dnevno uz ručak ili večeru
- Chaga gljiva – 2 žličice ili 6 kapsula dnevno
- kurkumin – 2 kapsule 2x dnevno
- vidac – 1 kapaljka dnevno
- aminokiselina L-glutamin – 1 kapsula dnevno
- korijen sladića – 1 kapaljka dnevno (uzimati dva tjedna, dva tjedna pauza)
- monolaurin – 1 kapsula dnevno
- list divizme – 3 kapaljke 2x dnevno

Nakon prvog miješanog soka jesti voće. Paziti da uzimamo neki obrok svakih 2 sata (u prosjeku) jer je cilj održati razinu glukoze u krvi jednakom tijekom cijelog dana. Med je dozvoljen, javorov sirup, datulje, orašasti plodovi također, ali ne pretjerivati, jesti banane obavezno. Puno cijeđenog celera, krastavaca…

Doručak nakon 2 sata ako nismo od voća napravili kompletni obrok.

Međuobrok između doručka i ručka – drugi prešani sok i sva suplementacija koju smo naveli 3x dnevno. Nakon sat vremena ručak. Uz ručak suplementiramo:

- vitamin B12 (oblika metilkobalamin i adenozilkobalamin) – 1 ml uz obrok ili 1x kapsula uz obrok
- metil folat (5 MTHF) – 1 kapsula od 5 mg uz obrok
- vitamin D3 (iz biljnih izvora) – 4.000 do 5.000 IU dnevno (u ljetnim mjesecima je dovoljno 1.000 IU dnevno)

Zatim međuobrok između ručka i večere je treći prešani sok, jedemo voće i završavamo suplementaciju.

Večera lagana.

Dan završavamo ljekovitim čajem poput čaja od korijena čička, sušenog matičnjaka (melise), metvice, ploda šipka sa cvijetom hibiskusa…

Jod uvodimo nakon mjesec dana režima prehrane i suplementacije. Počinjemo s 1 kapi u vodi nakon doručka ili ručka. Ako imamo nascentni jod s internetske stranice "Good health naturally," maksimalno je 6 kapi dnevno, nascentni jod "Detoxadine" je također dobar – 6 kapi je također maksimalno dnevno, a kod Lugolove otopine od 2%, maksimalno je 15 kapi.

Tek kad smo na punoj dozi joda započinjemo s antiparazitnim programom. Antiparazitni program započinjemo mačjom kandžom. Maksimalna je doza 3 x 1 ml dnevno dodano sokovima. Počinjemo s par kapi 3x dnevno pa polako podižemo kapi do 3 x 1 ml. Antiparazitni program radimo 20 dana u kontinuitetu, zatim 10 dana pauze, opet 20 dana, uz jod, režim prehrane i suplemente. Antiparazitni program radimo minimalno 6 mjeseci navedenim ciklusima uzimanja i pauziranja.

Idući mjesec dodati i tinkturu čička, 3 x 1 ml dnevno, uz mačju kandžu. Treći mjesec dodati i tinkturu lista masline, 3x dnevno 1 ml. Sve tinkture su dostupne preko "Soria Natural" i Amazon-a.

Na prvoj pauzi od mačje kandže uvodimo i metal detoks koji ćemo raditi narednih barem godinu dana u kontinuitetu bez pauza. Koristiti zeolit u nano česticama po izboru.

Kada krenemo s kapima zeolita u nano česticama (2x 6 dnevno – ujutro i poslijepodne, u usta) dodat ćemo i havajsku spirulinu, atlantsku dulsu, prah soka ječmene trave, korijander i prah šumskih divljih borovnica u 3 dnevna soka. Upute o doziranjima nalaze se na pakiranjima. Internetska trgovina i proizvođač Vimergy ima svih 5 komponenti, a takvi se proizvodi mogu naći u trgovinama zdrave hrane ili na Amazon-u.

Slobodno dodati CD po želji poput jednog suplementa nakon 3-4 mjeseca. Jednu aktiviranu kap u 240 ml vode, pa dodavati u sokove, čaj, vodu po 30 ml, 10 do 16 puta dnevno. Dizati kap više svaka tri dana do maksimalnih 60 kapi (kasnije prijeđete na kap na čašu vodu, pa dižete sve do 5-7 kapi po čaši). Dodati i Mineral Drops ili Ocean 21 (Calivita) uz CD (Aquarius pro life, Eco Feferon).

Protokol za zdravo mršavljenje

Protokol je dizajniran na način da ne služi isključivo gubitku kilograma, već i gubitku simptoma koji vas muče, te oporavku tijela u cjelini. Ovaj protokol je prilagođen svim dobnim skupinama i možete ga raditi neovisno od stanja od kojeg trpite. Može vam donijeti samo poboljšanje zdravlja općenito.

Protokol je podijeljen na dvije faze:

1. Faza uvođenja posebnog režima prehrane
2. Faza uvođenja suplementacije

Faza uvođenja posebnog režima prehrane

DANI: 1., 2. i 3.

Prvi dan započeti posebnim režimom prehrane koji se sastoji od jednakog menija za prva tri dana. Točnije, prehrana se sastoji od hladno prešanih, bistrih, voćnih i povrtnih sokova. Ono

što je jako važno je ispijanje sokova svaka 2 sata. Na ovo morate paziti. Neka nikada ne prođe 2 sata, a da niste popili 0,33 soka (⅓ litre).

Jutro započinjemo s pola litre vode, pola limuna i žlicom domaćeg meda. Zatim je sljedeći sok s bazom jabuke ili krastavca, uz dodatak peršina i celera. Za svaki sljedeći sok možete cijediti ono što vam je dostupno, a također se opskrbite kupovnim voćnim sokovima na kojima piše 100% voće. Kombinacija višnje i jabuke je posebno korisna. Ako se dogodi da niste stigli iscijediti sok, popijte 0,33 litre kupovnog soka.

Prva tri dana pijete isključivo sokove, svaka 2 sata. Neka sokovi budu najmanje 0,33 litre, a po želji možete dodati i vodu odnosno piti vodu između sokova.

DAN 4.

Četvrti dan također započeti limunadom, a nakon limunade dodajte i jedan cijeđeni sok. Četvrti dan se razlikuje uvođenjem guste povrtne juhe za ručak i večeru. Juhu radite prema svojoj želji, svježu ili kuhanu. Krumpir ili batat su obavezna namirnica za juhicu, a ostalo prema vašim željama. Na kraju priručnika naći ćete desetak dobrih recepata koji će vam pomoći u odabiru namirnica. Bez obzira na juhe koje konzumirate u količini kojoj želite, nastavljate sa sokovima tijekom dana.

DAN 5.

Peti dan uvodite doručak, ručak i večeru, naravno uz daljnje ispijanje sokova između obroka. Doručak mora biti bez masnoća i može se sastojati od voća, datulja i malo zobenih pahuljica ako napravite voćnu kašu.

Ručak se sastoji od svježe salate, kuhanog krumpira i/ili batata i/ili mesa (ako ga jedete), a ako ste odlučili proći dijetu bez mesa, onda dodajte i gustu juhu uz sjeckane orahe. Večera neka bude lagana, juha od kuhanog povrća, sa šakom orašastih plodova po izboru.

DANI 6. i 7.

Šesti i sedmi dan uvodite i međuobroke koji se sastoje od datulja, orašastih plodova (malo), banana, drugog voća… Ova dva dana započnite limunadom, zatim slijedi sok, pa doručak, sok, pa međuobrok, sok, pa ručak, sok, pa međuobrok, sok, pa večera. Dan završite s pola litre čaja od hibiskusa i korijena maslačka.

Faza uvođenja suplementacije

Suplementaciju uvodimo tek drugi tjedan dijete. Što se tiče prehrane, svaki tjedan sve ponavljati ispočetka. Ponovno krećemo s tri dana sokova, samo što taj drugi tjedan dodajete i suplementaciju.

Suplementi koje ćemo koristiti su :

1. cink
2. magnezij
3. selen
4. vitamin C
5. kurkumin
6. korijen sladića
7. nascentni jod
8. prah divljih borovnica i/ili svježe i/ili smrznute borovnice
9. havajska spirulina
10. vitamin B12
11. metil folat

Doziranje:

1. cink – u obliku tekućeg cinkovog sulfata, uzimati 3 x 1 pipeta dnevno u sokovima,
2. magnezij – u obliku magnezijevog glicinata, uzimati 2 x 2 kapsule dnevno uz sokove,
3. selen – 100 µg dnevno uz sok,
4. vitamin C u obliku Mikro C , 3 x 3 kapsule dnevno,
5. kurkumin – 3 x 1 kapsula dnevno,
6. korijen sladića (bezalkoholna tinktura) – 3 x 1 pipeta dnevno u sokovima,
7. nascentni jod – 3 kapljice dnevno uz sok,
8. prah divljih borovnica – 2 žlice dnevno u soku,
9. havajska spirulina – 3 x 2 kapsule dnevno,
10. vitamin B12 – jedna pipeta jutro i pipeta poslijepodne,
11. metil folat – 1 kapsula dnevno.

Sve suplemente možete naći na:

Supplementa B.V. web stranici (www.supplementa.com). Birajte Vimergy i naći ćete izvrsne pakete na popustu. A za nascentni jod, dobri su proizvodi Detoxadine ili na internetskoj stranici Good Health Naturally (www.goodhealthnaturally.com).

Svaki tjedan započeti jednako: pravljenjem i pijenjem sokova prva tri dana, zatim prema danima kako je napisano. Zadnja dva dana služe za odmor i pripremu za ponovna 3 dana samo na sokovima. Ulja i masnoće svedite na minimum ili ih uopće nemojte koristiti, a bilo bi dobro izbjegavati i namirnice životinjskog podrijetla.

Vježbe koje ćete raditi svakodnevno

Ako ste stariji i neke vježbe vam nisu izvedive, radite one koje možete. Program vježbe trebao bi trajati oko 80 minuta. Možete ga raditi u jutarnjim, popodnevnim ili večernjim satima, a

dovoljna vam je jedna mekana prostirka.

Zagrijavanje i vježbe zatezanja:

U uspravnom položaju vrtimo rukama poput propelera motora, usput se propinjući na prste. Radimo 10 krugova prema naprijed i 10 prema unatrag. Zatim položimo ruke na bokove, stanemo se u raskoraku, i na jednak način vrtimo ramenima naprijed-nazad 10 puta, a zatim glavom da malo istegnemo vrat.

S rukama na bokovima i u laganom raskoraku spuštamo se u polučučanj, i ispravljamo se u stajaći položaj – 10 puta sporo, pa 10 brzo. Sve to ponovimo 3 puta.

S rukama na bokovima prošećemo stanom kao da se spuštamo u poklon nekome, ali s jednim koljenom, pa idući korak s drugim koljenom. Tako se prošećemo sa uzastopnim klecanjem i ustajanjem otprilike 5 minuta.

Skačemo u zrak šireći i skupljajući noge, usput plješčući u zraku i to 20 puta.

Sad se legnemo na ležaljku, ruke stavimo na tlo i pokušajmo odignuti noge s poda ne pomičući gornji dio tijela. Tako napravite 3 niza po 10 puta.

Trbušnjaci – 3 niza prednjih, a zatim 3 bočnih. Za početak možete napraviti jedan niz od 10 trbušnjaka ako vam je veći broj prenaporno, pa polako povećavati dan po dan.

Okrenete se na trbuh i izdižete prednji dio tijela radeći leđne trbušnjake. Tako napravite 3 niza po 10 trbušnjaka.

Zatim na bok, pa naizmjenično dižite noge u zrak, kružite s nogama, jačajte bedrene mišiće.

I za kraj – sklekovi. Možete raditi ženske sklekove, ali svaki put 3 niza po 10 sklekova. Možete ih raditi i na nogama, oslonjeni o neku površinu.

Ako imate stepenice u kući, koristite ih kako biste protrčali nekoliko puta gore-dolje.

Dio VI. Svjedočanstva oporavka

Bakterije (Escherichia coli)

Moram podijeliti svoje iskustvo s *Escherichiom coli*. Nadam se da ću nekome pomoći. Prije 6 mjeseci sam radila urinokulturu koja je pokazala *E. coli*. Dobila sam terapiju antibioticima od strane liječnika opće prakse. Nakon antibiotika sam opet učinila urinokukturu i nalaz je bio gori nego prije. Sedimentacija urina je bila višestruko veća nego prije terapije, a uz *E. coli* se pojavilo i "mnogo okruglastih bakterija." Otišla sam kod specijaliste koji mi je prepisao 6 tjedana antibiotika. Nakon 3 tjedna, nema poboljšanja, sedimentacija je i dalje visoka i ne osjećam se dobro. Taman u to vrijeme, ulazim u grupu i počinjem čitati. Pronašla sam vaš podatak da se bakterije hrane šećerom te se stoga odlučim na režim prehrane. Preko noći sam izbacila šećer kojeg sam konzumirala u izuzetno velikim količinama te izbacujem i veći dio unosa masnoća, mliječne proizvode, ugljikohidrate, jaja i svinjetinu. Nakon toga dalje prelazim na faze protokola. Prekinula sam terapiju antibioticima jer sam se nakon više od 30 dana ispijanja antibiotika osjećala sve gore. Nakon samo 12 dana režima prehrane, odnosno izbacivanja nezdravih namirnica i slijeđenja faze protokola, nemam više upalu mjehura i nemam bakteriju! Prethodno sam bila u velikom strahu jer nisam često pila antibiotike, a i kad jesam, obično su brzo djelovali, no ovaj put su me činili bolesnijom nego na početku. Moj liječnik opće medicine, kao i specijalist urolog, oboje imaju veliko iskustvo, ali nitko od njih mi nije savjetovao da prestanem konzumirati šećer dok imam *E. coli* uz objašnjenje da je to način kako se ovaj patogen, hraneći se šećerom, razmnožava. Svojeg kućnog liječnika sam čak i pitala igra li šećer ulogu, dok još nisam imala jasne podatke i spoznaje. Odgovorio je da nema veze s bakterijom. Pitam se što bi sa mnom bilo da nisam slučajno ušla u vašu grupu? Vjerojatno bi mi dali neuspješnu četvrtu terapiju antibioticima i potom ih nastavili nizati. A ja sam po protokolu u potpunosti ozdravila u samo 12 dana! Cijela moja obitelj je na protokolu i režimu prehrane. I neki drugi članovi obitelji su riješili zdravstvene probleme, a neki na tome još rade.

Dubravka

Alergije

Protokol primjenjujem već 5 mjeseci. Trenutno sam prošao skoro sve faze. Riješio sam krvni tlak, šećer je reguliran, kao i vrtoglavice, energija mi je porasla, izgubio sam 19 kg, te sam jako radostan da nakon 19 godina više nemam proljetnih alergija! Simptomi su mi redovito bile suzne i iziritirane oči, kihanja, svrbež i stalni umor. Više nemam niti jedan od tih simptoma! NIŠTA, NIŠTA!

Ustrajte u protokolu i odradite ga dosljedno te uvedite barem umjerenu fizičku aktivnost dok uživate u svom preporodu! Sretno!

Srđan

Autizam - 1

Želim dati svoje iskustvo jer po sebi znam da su mnoge majke izgubljene i ne znaju kako krenuti s protokolom. Meni je puno značilo čitanje iskustava jer sam uvidjela da očito taj protokol djeluje. Ušla sam u grupu u srpnju 2020. uz sugestiju moje sestre koja je već bila član grupe te dva mjeseca iščitavala dokumente i iskustva bez vašeg vodstva. Može se sve, samo osoba treba uzeti vremena i volje za proučiti protokol. Mojem djetetu je od strane doktora dijagnosticiran poremećaj socijalne komunikacije, a od strane defektologa poremećaj iz autističnog spektra. Dijete je tada koristilo svega 6 riječi: mama, tata, deda, jaje, koka i kaka. Nije imao pokaznih gesta, hodao je po prstima, bio osjetljiv na zvukove i druge senzorne podražaje, promjene, nije imao smislenu igru, a ja nisam kraj njega smjela pjevati. Kada smo krenuli s protokolom, dijete je imalo 3 godine i 3 mjeseca. Izbacila sam odmah sve nedozvoljeno, uvela cijeđeni sok od naranče dva puta dnevno. Na čistoj dijeti smo bili mjesec i pol dana uz lagano uvođenje osnovnih suplemenata. Tek smo tada dalje uvodili suplementaciju kako slijedi. Dijete je nakon svega 2 tjedna promijenjene prehrane počelo usvajati nove riječi: baka, medo, pas. Doslovno je iz tjedna u tjedan vokabular rastao, razumijevanje se popravljalo, a došla je i pokazna gesta. Herx smo imali u početku, ali ništa strašno što se nije moglo izdržati. Nitko nije rekao da je protokol lagano raditi i da nekome može biti težak, no strpljenje i volja bi trebali biti ključni ako znate da to činite za dobrobit vašeg djeteta. Tada roditelj može izdržite sve. Trenutno smo završili nekoliko ciklusa iz posljednjih faza protokola. Moje dijete se doslovno preporodilo, sve razumije, priča stalno, svaki dan govorno sve više napreduje, ne smetaju mu zvukovi, koncentracija mu je bolja, a ostalo nam je još raditi na socijalizaciji jer još uvijek nema igre s vršnjacima, no ipak na određeni način sudjeluje u zajedničkim aktivnostima izbjegavajući igre "jedan na jedan." Svi koji još sumnjate u protokol, nemojte. Nama se kao obitelji život kompletno promijenio. Mi sada imamo dijete koje je u potpunosti funkcionalno. Sam ide na WC, pjeva pjesmice, pleše, raduje se novim stvarima i izazovima, sve razumije, želi sudjelovati u svim kućnim aktivnostima, na igralištu se koristi svim spravama koje prije nije htio, voli se ljuljati, spuštati, čak se počeo i boriti za sebe i u vrtiću i na igralištu. Hvala Heleni na vremenu i strpljenju za naša pitanja. Nadam se da će moje iskustvo pomoći nekome i ohrabriti ga za daljnje korake.

Martina

Autizam - 2

Sasvim slučajno sam saznala za grupu koja se bavi detox-om. Iščitavala sam ispočetka i mnogo toga mi nije bilo jasno, no tada sam zatražila vođeni protokol i ostala u komunikaciji i savjetovanju s Barbarom. Protokol sam tražila za djevojčicu od dvije i pol godine koja je imala teški bronhitis i upale uha zbog kojih su nam preporučili operaciju. Uz sve, djevojčica slabo razumije, govor je nestao nakon MMR cjepiva, a pedijatrica stalno ponavlja da je to samo faza. Djevojčica se i po mjesec dana zna buditi noću i ostajati budna do jutra. To je posebice bilo jako neposredno nakon primanja MMR cjepiva. Pedijatrica je to odlučila riješiti određenim čepićima. Dijete hoda po prstima, maše rukama, nema izravni pogled, rijetko se odaziva na ime, ima tvrdu stolicu te često zatvor i po 3 dana te niz drugih simptoma iz autističnog spektra. Pedijatrica je na to sve rekla da umišljam i da je dijete apsolutno zdravo samo joj je potreban logoped za govor u kojem kasni. Mislila sam da ću poludjeti dok mi Bog na put nije poslao vas. Započela sam s protokolom i izbacivanjem iz prehrane apsolutno svega što nije nedozvoljeno (posebice mlijeka za koje sam mislila da ga neće nikad prestati piti). Nije sve išlo glatko. Bilo je dosta prepreka sa hranjenjem zbog njezine probirljivosti i navika. No, sve metode i pokušaji su se isplatili jer nakon samo 2 mjeseca imamo ove rezultate: ima kontakt očima, odaziva se na ime svaki put, stolicu ima i do 2 puta dnevno, razumije apsolutno sve, govor se u potpunosti vratio, ponavlja sve za svojom okolinom i sudjeluje, pjeva pjesmice, odnosno poznaje pjesmice i pamti tekstove, igra se s djecom što prije nije bio slučaj (povlačila se), prati dnevne rituale i druge aktivnosti, spava cijelu noć bez buđenja. Nadanja su mi da ćemo još malo urediti govor te skinuti pelenu što ćemo onda smatrati potpunim oporavkom. Moram napomenuti da je moj muž bio jako skeptičan prema protokolu. Ali nakon što je uvidio već nakon 2 tjedna promjene na djetetu i to samo promjenom prehrane, uvjerio se u snagu protokola te odlučio ne samo dati podršku svemu, već potražiti pomoć i za sebe uz protokol. Nemam načina da se zahvalim na svemu… Od srca hvala za sve što radite za nas i svu djecu koja se oporavljaju. Ja sam napokon sretna žena i majka, živim bez stresa i odlazim mirna spavati i budim se znajući da se moje dijete oporavlja.

Ivana

Autizam - 3

Prije svega, želim se zahvaliti Heleni na svemu sto čini za nas i našu djecu. Mi smo u grupi godinu dana, ali na režimu prehrane smo oko 3 godine. Rezultati su nam takvi da slobodno mogu reći da smo se izliječili i izvukli iz ovog zla. Moj sin koji je u potpunosti izgubio moć govora sa dvije godine, sada na protokolu doslovno ne prestaje pričati. Iako smo iz Srbije, zna čitati i ćirilicu i latinicu, zna engleski, a počeli smo učiti i pjesmice na francuskom koje pamti. Logoped je doslovno u šoku. Smatra da je dječak genije i da ima fotografsko pamćenje. Nema države i glavnog grada koji on ne zna. Svakim danom se događaju samo pozitivni napreci. Jedino mu je još pažnja i koncentracija problem, ali i to ćemo dobiti kao rezultat s vremenom i novim fazama protokola.

Milica

Autizam - 4

Riječ je o sedmogodišnjem dječaku u spektru autizma. Imao je zaostajanje za vršnjacima u smislu ostvarivanja komunikacije, društvenosti, opisivanja radnji, događanja, repetativnih prisilnih radnji, ponavljanju istih rečenica i doživljavanju situacija, zaokupljenošću prema strojevima i rad rotacijskih uređaja, ubrzanosti kroz mijenjanje aktivnosti, neprihvaćanju promjene plana. U programu edukacijskog rehabilitatora i govorno-jezičnoj terapiji kod logopeda je od 5 godine života, no veliki zaokret i životnu promjenu kao obitelj doživljavamo uz Barbaru u praćenju kroz protokol prehrane i suplementacije, te terapiju. Zadnjih 7 mjeseci uz navedenu promjenu u prehrani naše dijete se mijenja naočigled okolini koja ga primjećuje sada kao otvorenog dječaka koji uspostavlja komunikaciju, koristi se rečenicama koje imaju sada smisla, redoslijed je gramatički točan s padežima i uz pravilne prijedloge kojih prije nije koristio, prepričava događaje iz vrtića u kojeg ide od svoje druge godine života, s vršnjacima ostvaruje kontakt verbalno, razgovara i potiče na igru, ima značajan napredak u grafomotorici, program male škole svladava bez problema, individualna pomoć u radu mu je minimalna ili je uopće nema jer sam želi odraditi zadane zadatke koje slijedi, a ako zapne pita za pomoć (prije je odustajao i izražavao frustracije, čak se znao i rasplakati). Repetativne radnje smanjene su na minimum, odnosno u danu se nekad niti ne pojave. Ustaljeni i naučeni putevi u šetnji gradom i do određenih ciljeva, mogu se promijeniti bez da ima ispade plakanjem i neprikladnim ponašanjem. Odlasci na dječje rođendane u nepoznatu okolinu postali su ugodni, veseli se druženju, čak je opušten do te mjere da nema onaj osjećaj kako kaže "samo da pobjegne i dođe kući." Vokabular riječi je imao za dob uredan, no iskoristivost je bila manjkava, no sada za svako događanje i trenutak ima i odgovor i priču. Moć memoriranja, zapažanje detalja, opisivanje osjećaja, prepoznavanje osjećaja, toliko se promijenilo na bolje da smo zaboravili kako je prije bilo. Veselimo se daljnjem napretku i ostvarivanju ciljeva koji su pred nama uz Barbarino vodstvo kroz protokol prehrane i suplementacije.

Magdalena

Gastritis, rapidno mršavljenje i dijareja

Svakom roditelju je dijete najveće blago koje imaju, bilo da imaju jedno ili više njih. Obratila sam vam se za pomoć za mog dvadesetjednogodišnjeg sina koji je u godinu dana izgubio 27 kg i obolio od kroničnog gastritisa. Nemam riječi da vam zahvalim za protokol jer je moj sin nakon 5 dana neprekidnog povraćanja prestao s time, te se konačno osjeća dobro. Već je 3 kg vratio, nema mučnina, odlično reagira na savjete glede prehrane i polako se pripremamo za uvođenje suplemenata. On je i sam sebi kopirao protokol i doslovno mi zapovijeda što i kako moramo raditi, iako je na početku bio skeptičan. Čujem ga kako i prijateljima preporuča protokol. Hvala Bogu na vama koje mi je poslao u život…

Tina

Karcinom - 1

Ovo pišem nakon jučerašnjeg pregleda i kontrole. Dijete ima godinu i pol. Ključna kost je puknula zbog 3 veća tumora koje smo na taj način i otkrili. U svega 2 tjedna od kada smo ušli na protokol po vašim napucima, NSE (op. *Non-Specific Esterase stain* je pretraga kvalitete kostiju u slučaju tumora) mu je pao na 20, ključna kost je u potpunosti zarasla, a još samo one male koščice trebaju dorasti i dečkić je ponovno "kao nov." Jako sam sretna zbog toga! Napokon možemo normalno otići u šetnju, parkić i može se normalno igrati, a da ne gledamo na njega sa strahom i da ne razmišljamo kako će mu se stanje uskoro pogoršati. Napokon se naše dijete može normalno igrati s vršnjacima. Mlijeko, od kad smo ga izbacili iz upotrebe, uopće više ne traži, a povrće i voće jede na naše veliko iznenađenje. Srce mi je na mjestu jer opet imam svog malog zdravog veselog sina. Nastavljamo dalje po Vašem protokolu i javljamo se i dalje. Iduća kontrola je za 3 mjeseca sa ciljem da ga samo vide. Doktor je već sada zaključio da je jako zadovoljan kako je sve zaraslo i da zbog nestanka tumora neće niti morati ići na operaciju.

Katarina

Karcinom i alergija

Puna četiri mjeseca sam na protokolu. Osjećam se jako dobro. U početku sam puno spavala, ali s obzirom da pet do šest godina nisam spavala duže od sat ili dva u kontinuitetu, ovo je za mene preporod. Lijepo spavam i to najmanje 8 sati. Nalazi biopsije su dobri i ne pokazuju karcinom. Bogu hvala i slava! Svi koji me vide kažu da sam se pomladila, da mi je koža drugačija i da blistam (izgubila sam 3-4 kg, ali nemam više napuhani trbuh kao trudnica). Imam dovoljno energije za cijeli dan, a i primijetila sam da mi se pamćenje poboljšalo, odnosno manje zaboravljam. Bila sam već nekoliko puta u branju šparoga i nisam dobila alergiju. To je fantastično. Ove zime sam imala samo jedan bronhitis, a to je veliki napredak (nekada sam za ta stanja pila antibiotike). Povremeno se još znam mučiti s probavom, odnosno zatvorom, ali nabavila sam aloe veru, kako ste mi spomenuli. To mi pomaže. Nakon jedanaest godina počela sam ponovno osjećati mirise, ne još stalno, ali jučer sam bila kraj mora u lučici gdje se vežu ribarice i osjetila sam miris mora i mreža. A dan ranije sam osjetila prijateljičin parfem. Skoro sam plakala od ganuća.

Božji blagoslov bio uvijek s tobom i tvojom obitelji, da uvijek prebivate u zaštiti Višnjega i neka svaki tvoj pothvat bude blagoslovljen u imenu Krista Kralja. Hvala ti draga Barbara neizmjerno. Bog Svemogući dao ti snage, obnovio ti krila i bio tvoj Šimun Cirenac zauvijek.

Suzana

Karcinom - 2

Draga Barbara, ovo je vezano za slučaj mojeg djeda koji ima karcinom pluća. Rak se smanjio za

1 cm u samo 6 tjedna protokola. Hvala vam puno! Jako sam sretna!

Svim ljudima koje sretnem govorim o ovome. Slabo mi tko vjeruje, ali nije ni važno. Doktorica opće medicine ga od sada jednom u 2 mjeseca pošalje na snimanje jer je odbio kemoterapiju. Čudila se. Pitala ga da li iskašljava krv i treba li tablete za bolove. A on vozi bicikl, rijetko kašlje, ali nikada ne iskašljava krv, ništa ga ne boli. Stavili smo ga po protokolu na stroži režim prehrane. Nije gladan i dobro se osjeća. Cijeli dan radimo sokove i prati sve upute koje ste mi poslali. Nema novaca kojim bi mogli platiti vaš rad i zdravlje koje ljudima vraćate.

Ana

Karcinom - 3

Željela bih vam prenijeti moju sreću zbog odličnih nalaza. Na protokolu sam svega 2 mjeseca. Nakon četiri AC kemoterapije, napravila sam ultrazvuk dojki i aksila, i nalaz se pokazao odličan! Tumori dojke koji su bili veličine 34 mm su se neki pretvorili u 10 mm, a neki se više nisu ni vidjeli. Kemoterapija mi je stoga prekinuta. Zbog stalne leukoneutropenije, poslali su me na operaciju. Operacija je obavljena i napravljen je PHD nalaz (op. patohistološka dijagnoza) koji je potpuno uredan, odnosno nije pronađena niti jedna tumorska stanica! Cijelo to vrijeme provodim vaš protokol uz hagioterapiju. Prema svim nalazima, ja sam izliječena!

Veliko vam hvala na vašem trudu i na svemu što činite kako biste pomogli ljudima u nevolji. Neka vas blagoslovi svemogući Bog!

Valerija

Sarkom

Imam 50 godina. Moja dijagnoza je endometralni stromalni sarkom. S obzirom da je ova dijagnoza jako rijetka i jako zloćudna (u Hrvatskoj ne postoji referentni centar za istu), nema kemoterapija niti zračenja, te sam do sada imala 5 radikalnih operacija i svaki put je odstranjen sarkom, zajedno s okolnim zdravim tkivom. PHD nalaz pokazuje da je sarkom hormonski pozitivan. Zadnju operaciju sam imala prije jednu godinu i onkolog mi je uveo Megostat sirup od čega sam dobila steatozu jetre (op. masnu jetru) i u 7 mjeseci sam smršavjela 25 kg. Unatoč tome, onkolog je i dalje nastavio s istom terapijom, ali je propisao manju dozu. Nisam mogla čučnuti ili obuti se, te je bila prisutna tupa bol, kao da mi netko drži šaku na jetri, umor, nedostatak zraka kod hodanja, penjanja po stepenicama. Nisam mogla činiti niti najmanji napor. Prije 6 mjeseci mi je Barbara načinila osobni protokol, plan prehrane i popis suplemenata. Krenuvši polako s protokolom, ubrzo sam dobila više energije, manje sam zadihana, te sam izgubila 5 kg. Inače sam bila sklona (5x rezana po trbuhu) keloidnim ožiljcima (upala, crvenilo, natečenost). Doktori su predlagali kirurški zahvat na što nisam pristajala. Moji ožiljci su sada korištenjem protokola ravni i bez upale. Prije par dana obavila sam kontrolne preglede. Nema steatoze jetre (sve vrijednosti su u normali). Magnetska rezonanca abdomena

i zdjelice pokazuju uredne nalaze, nema novih tvorbi. Zahvalna idem dalje s protokolom.

Kata

Multipla skleroza i veliki problemi s probavom

Oko 6 mjeseci sam na vođenom protokolu. Ispočetka sam radila sama, no stupivši u kontakt sa Barbarom, uviđam da sam dosta radila pogrešno i ispravljam greške uz napredak.

Moje muke godinama unatrag problemi sa želucem. Malo toga sam mogla pojesti, a da ne padnem u krevet od bolova. Pored toga, druga moja dijagnoza je multipla skleroza. Zbog problema sa želucem imunitet mi je bio u potpunom kaosu – bakterije, virusi, ništa me nije zaobilazilo i svaki bih put nakon izvjesnog ležanja imala relaps i užasnu neurološku posljedicu poput parezije lica, jake glavobolje, otežanog hodanja, nemogućnosti zadržavanja mokrenja, bolova u leđima, osjećaja spaljene kože na leđima, bježanje oka, ispadanja stvari iz ruku. Pored toga, jako sam se osušila i propala na kilaži. Izgledala sam i pogrbila se poput starice. Jedva sam uspijevala doći do WC-a koji je svega par metara dalje. Moje malo dijete nije moglo razumjeti zašto ne mogu u park i zašto nisam uz nju. Obje smo zbog toga patile. Ono najbitnije u ovoj priči je da se nikada ne predajem i da su rijetke situacije kad ne pobijedim u ustrajnosti. Uvijek je tu netko bio na pomoći, a ovaj put, moja velika pomoć je bila ova grupa, iskustva ljudi, Helena i draga Barbara koja je bila tu za mene sve vrijeme, imale su stpljenje i uvijek su imale pravi savjet. Od kad sam stupila s Barbarom u kontakt, oporavak je krenuo nevjerojatnom brzinom. Sada mi želudac radi perfektno. Mogu jesti sve što se preporučuje u protokolu bez tegoba, a od multiple skleroze više nema niti traga, doslovno nikakvog simptoma. Menstrualni ciklusi mi prolaze bez glavobolja, a i rijetko mi se pojavi neki pristić jer se lice potpuno očistilo. Što je najčudnije, nisam niti prošla još sve faze protokola, a ozdravila sam. No, svjesna sam da ne mora to biti slučaj svakog i da moramo shvatiti da dugogodišnje probleme ne možemo nekad riješiti preko nocći. Hvala puno Heleni i Barbari! Nek vas Bog čuva…

Anđelka

Artritis

Želim svjedočiti da sam uspješno riješila artritis. Imam ga odmalena. Nakon što više niti jedna intervencija tabletama nije bila uspješna, odlučila sam napustiti zapadnu medicinu. Prvi put prije 9 godina sam se odlučila na promjenu prehrane i probala gotovo sve, od posta do autoimunog protokola. Jedino što mi je pomoglo bez gladovanja bio je režim prehrane po protokolu i knjige od MM koje su mi promijenile pogled na moju bolest.

Marijana

Multipla skleroza - 1

Od kada sam na protokolu, moja sustanarka Multipla se povlači. Neke sitnice se još jave pa nestanu. Kao npr. zaboli me glava na sekundu, ali samo ponekad. Od žene koja je jedva mogla odraditi radni dan, doći doma i leći spavati, došla sam po vašem protokolu do žene koja odradi radni dan, obavi nabavu u trgovini, skuha dva ručka, odradi kućanske poslove, ima vremena i SNAGE za muža i dijete. Nemam više: *brain fog*, bolove, nemirne noge, vrtoglavice. Ostala je nestabilnost i problem s rukom, ali doći će red i na to! Prošla godina mi je bila u suzama. I sada je, ali ovo su suze radosnice. Neizmjerno sam Vam zahvalna i nadam se samo boljemu! Vratili ste me u život. Ja sam konačno opet žena, majka i kćer. A pronašli ste način i da me povežete s mojim Stvoriteljem kojeg sam godinama bezuspješno tražila! Hvala Vam od mene i cijele moje obitelji! S protokolom nastavljam dalje, ali za 3 mjeseca protokola, ovo je ravno čudu.

Dina

Multipla skleroza - 2

Draga Barbara, htjela bi se pohvaliti da se odlično osjećam! Želudac funkcionira konačno normalno. A simptomi multiple skleroze su svi nestali!

Imala sam dva virusa u posljednjih mjesec dana. Od toga je jedan bio baš jak. Ranije bih uvijek imala veliki pad imuniteta i jačih simptoma multiple poslije virusa. Ovaj put to nije bio slučaj. Ne mogu riječima opisati koliko sam sretna! Trčim za svojom kćerkicom dok je učim voziti bicikl i role, igramo košarku, treniram 3 puta tjedno, ne stajem s aktivnostima po cijeli dan. Uvježbala sam se i u kuhinji pa uživam u spremanju zdravih slatkiša. Vratili ste mi život u moje ruke i neizmjerno sam zahvalna na tome.

Draga Barbara, hvala ti puno za svaku podršku, strpljenje i pomoć. Bez tvojeg vodstva ovo se ne bi dogodilo. Bog te blagoslovio i čuvao i tvoje najmilije. Poslat ću svoje iskustvo u grupu u nadi da će drugima pomoći i dati im nadu da ustraju i bore se.

Ana

Bulimija, depresija, anksioznost...

lim dati svoje svjedočanstvo, koje je za moj pojam ravno Božjem čudu! Onog trena kad sam čula Barbarin glas i kad je ona meni rekla: "Sestro moja, pa ti se toliko dugo patiš, a nitko ti nije pomogao?,"osjetila sam da imam podršku, zaleđe, pomoć,… sve! Tako jednostavna, prosta rečenica, koja je meni dala nadu da mogu ozdraviti.

Odlučila sam ovo svjedočanstvo podijeliti da vas dvije znate da vas je sam Bog poslao. Oduvijek sam bila jača cura od ostalih u razredu, oduvijek sam osjećala kao da su sve oči uprte u mene, da me ismijavaju, i da se nikad nisam osjećala ugodno u svojoj koži. Prema vani sam bila

najveselije biće koje po cijeli dan pjeva, bez brige i pameti. Takvu me i sada gledaju. Mome lošem stanju je otac pridonosio sa svojim riječima koje su mene kao curu u pubertetu jako dirale i smetale. Nazivao bi me "Debeljuca," "Žaba krastača" ili je govorio: "Hajde ti još malo papaj..." To naizgled bezazleno podbadanje je mene guralo u ponor. Sa 16 godina upadam u pakao bulimije. Sjećam se toga vrlo dobro. Nakon što je otac u kuhinji za mene imao opet neki komentar, otišla sam u kupaonicu i povratila. S time sam osjetila trenutno olakšanje. Shvatila sam ako pojedem nešto što volim, neki "grijeh," da sve mogu riješiti povraćanjem i da neću više biti debela. Ne znam koliko mi je vremena trebalo da shvatim da ipak nisam dobro. Nakon 2-3 mjeseca sam počela povraćati po 5-6 puta dnevno. Nenormalno bi se prejedala svega i onda otrčala u kupaonicu povraćati. Nakon svakog povraćanja bih jako dugo plakala. To me vodilo u sve veći pakao. Uz taj problem, došli su i drugi. Bilo je tu rezanja po tijelu, otimanje kutije Normabela od ukućana i ispijanja svih tableta odjednom uz pivu. Zanimljivo je bilo da mi nakon toga ništa nije bilo. Nema jutra da se nisam probudila i molila Boga da barem jedan dan ne povraćam. Obećavala sam svako jutro sama sebi u ogledalo da ću, ako tog dana ne povratim, promijeniti svoj život. Međutim, tolike oscilacije u raspoloženju, energiji, *brain fog*, konstantni osipi, crvene točkice po rukama... Mrzila sam se. Iskreno, mrzila sam svaki dio svoga tijela. Kad bih se u prolazu vidjela u ogledalu, počela bih plakati. Ne znam odakle se rodila tolika mržnja prema samoj sebi. Oduvijek su mi svi drugi bili ljepši od mene, bolji, pametniji, drugačiji... Ni to što sam završila magisterij, rodila troje djece, ništa mi nije značilo. Za sebe sam mislila da ništa ne zaslužujem i da ću takva umrijeti. Često sam sama išla u crkvu. Jedino tamo sam se osjećala lijepo i sigurno. U crkvi sam plakala i sramila se svojih djela. Odlučila sam potražiti pomoć. Prije 8 godina sam izbacila gluten, šećer i tvorničke prerađevine (LCHF dijeta), ali nikako nisam uspijevala pronaći nešto da se do kraja stabiliziram. Depresija je bila moja svakodnevnica, a zadnje 2-3 godine i anksioznost. U međuvremenu sam otkrila da mi je dijete bolesno. Pored toga, prolazila sam strašan stres jer je osim bolesti djeteta u moj život upalo i preseljenje, te razvod. U potrazi za izlječenjem djeteta, došla sam do grupe i protokola. Prije nekoliko mjeseci smo obje, kćer i ja, počele s protokolom. O slučaju moje kćeri ću dati drugo svjedočanstvo.

Nakon pročitanog teksta u grupi o bulimiji, prihvatila sam da neću uvijek biti najbolja i da je to cjeloživotna borba, ali u meni se nešto promijenilo. Nakon 18 godina borbe, taj demon je protokolom otišao doslovno kao rukom dignut!!! Bacila sam tablete koje su mi pomagale protiv anksioznosti. I dan danas se čudim kako. Sad će biti puna 3 MJESECA da nisam NITI JEDNOM POVRATILA ili osjetila nagon za tim ili možda dvojbu da li da to učinim. Moram napomenuti da prije, u 18 godina, nije prošao niti jedan dan da nisam povratila!

U svemu tome veliku ulogu igra On. Približila sam mu se jačom, iskrenijom molitvom. Hvala mu na tome. Hvala što me pustio bliže sebi! Nakon samo ovoliko kratko vremena, skroz drugačije, smirenije i staloženije gledam na život. I ne smijem Mu prestati zahvaljivati na tome i slaviti ga!!! Danas, na nedjelju Božjeg milosrđa, osjećam se posebno, očišćenom od svojih grijeha i zauvijek sam zahvalna na svemu što mi je dao kroz život, da bih sada postala ovo sto jesam! To želim biti! Život je preda mnom!

Hvala vam na nesebičnoj borbi za sve nas koje niti ne poznajete. Vas čeka vaše mjesto gore,

a mi ga još moramo zaslužiti. Ja vas se sjetim u molitvama svaki dan, isto kao i tisuće drugih ljudi, sigurna sam! Nastavljam dalje ovim tempom i znam da za mene nema povratka na staro. Hvala Bogu dragome. Znam da je On zaslužan što sam upoznala vas!!!

Nadam se da ima još oporavljenih od ove podmukle bolesti, od srca svima želim da se pronađu i ozdrave!

Martina

Više različitih dijagnoza – fizičkih (u rangu autoimunih bolesti) i psihičkih (anksioznost, napadaji panike, depresija)

Draga Barbara, u ponedjeljak će biti točno 3 mjeseca od kada sam na protokolu. Kakav tjedan… Osjećam se FANTASTIČNO, ZAISTA FANTASTIČNO! Mirna sam, imam jasnoću misli, misli su pozitivne, nemam vrtoglavice, *brain fog*, uši su mi se odčepile. Zujanje je još prisutno, ali manje.

PUNA LJUBAVI SAM… VRATILA SAM SE SEBI!

Gotovo da nema više lupanja i preskakivanja srca (tu i tamo još ponekad, ali bez neprijatnih osjećaja i puno manjeg intenziviteta). Nemam više napadaja panike i tjeskobu. Ne osjećam se anksiozno već više od mjesec dana. Nemam ni titranja u tijelu koja su bila prisutna, kao da sam bila spojena na struju (tijelo puno adrenalina).

Zahvalna sam ti draga Barbara, Bogu, mojoj duši/sebi da sam poslušala i krenula na taj put korištenja protokola do dostizanja potpunog zdravlja i dobrih osjećaja. VRAĆENA SAM SAMOJ SEBI I SVOM BOGU! To želim i svima ostalima!

Ksenija

Više različitih dijagnoza – fizičkih (mijastenija gravis) i psihičkih (anksioznost, napadaji panike, depresija)

Draga Barbara, već dugo vremena nisam imala napadaj panike. Stalno, iz dana u dan, mislim kako će se sigurno ponoviti, ali nema ničeg. Počela sam se normalno kretati među ljudima, što mi je prije bilo nepojmljivo. Čak mi se i koža na rukama oporavila. Više nisu toliko suhe i grube. Uglavnom, polako mi se gasi mijastenija gravis. Po 7 do 10 dana uopće ne koristim Mestinon tablete za mijasteniju. Nokti koji su mi bili prestali rasti, sad mi napokon rastu, kao i mlada kosa. Počela sam se malo debljati pa sam probala koji dan držati se voćnih sokova, ali teško mi pada. Budem ipak previše gladna pa jedem med sa žlicom. Tinitus mi je konstantno

i dalje prisutan, ali nema veze. Nema predaje! Osjetim i vidim pomake, tako da vjerujem da će i to proći.

Veliki pozdrav i Božji blagoslov ti šaljem!

Martina

Mijastenija gravis

Pozdrav, imam 38 godina. S 20 godina mi je dijagnosticirana mijastenija gravis. Bez terapije se nisam mogla doslovno uopće kretati. Po noći bih ustajala popiti tabletu da bi se ujutro mogla ustati iz kreveta i brinuti o djeci. Do sada sam 11 puta bila trudna. Sad imam sedmero djece ovdje na zemlji i četvero na Nebu. Dva puta sam rađala mrtvu djecu i imala sam još dva spontana. Svi ti stresovi su odigrali svoju ulogu u mom životu. Uz mijasteniju dobila sam tinitus, napadaje panike do te mjere da mi je već pomisao da moram izaći iz kuće bila noćna mora. Koža mi je na rukama bila toliko suha i ispucala da sam mislila da ću porezati nekoga ako ga dotaknem. Kad sam prala zube desni su mi jako krvarile. Vječito sam bila napuhnuta s neredovitom stolicom. Svaki dan sam molila Gospodina da mi olakša muke da budem majka svojoj djeci kao i druge majke. Ušla sam u detox grupu i tu počinje moje polagano ozdravljenje. Na protokolu sam 6 mjeseci. Napadaji panike i straha su iza mene, koža mi se oporavila, desni su mi prestali krvariti, imam stolice po par puta na dan, a najvažnije od svega je da može proći i po 10-15 dana da uopće ne moram koristiti nikakvu terapiju za mijasteniju. Od dječjih glasova na tinitus preko dana zaboravim, ali znam da će i on jednog dana nestati. Sada uživam u životu.

Anonimno

Više različitih dijagnoza – fizičkih i psihičkih

Prije 16 godina sam imala operaciju kralježnice. Tada sam trpjela neprestane bolove, pila analgetike, išla u toplice i na mnoge druge terapije. Doktori su tada tvrdili da ne znaju uzrok. U istom trenutku nastaju i problemi sa crijevima: zatvor, grčevi i krvarenja. Nakon svih mogućih pretraga i dalje ne dobivam dijagnozu osim iritabilnih crijeva i problema sa psihom. Potom kreće rozaceja i alergija na gotovo svu hranu, uz osipe. Tijekom ljeta se uvijek javlja svrab cijelog tijela koji ništa nije moglo smiriti. To dovodi do ludila. Opet nema rješenja. Prije 4 do 5 godina dobivam teratom (tumor) jajnika. Nakon operacije kreću vrlo jaki bolovi u predjelu operiranog dijela trbuha. Liječnici nemaju rješenje. Savjetuju me da trpim pa će možda proći. Živim s termoforom na trbuhu. Nikakvi lijekovi ne pomažu. Nakon dvije godime liječnici pokušavaju nešto popraviti i predlažu novu operaciju i vade slijepo crijevo. Bolovi su nakon toga još jači. Sa svakom operacijom se stanje sa crijevima i želucem pogoršava. Od početka mi liječnici za svaku dijagnozu tvrde da je uzrok psihičke prirode. Najveće razočarenje je bio i konačni odlazak psihijatru. On je zaključio da psiha nije problem. U međuvremenu sam izgubila sluh. Tada mi rade operaciju uha i ugrađuju implantat. Ponovno čujem, ali opet imam probleme

s jakom vibracijom u mozgu koja je liječnicima nepoznata. To me počinje jako ograničavati u kretanju. Ciklus se prorijedio, maternica zadebljala, a doktori tvrde da je to menopauza. Pomislim da je to možda dobro jer toliko bolova trpim pa će jedan biti manje. Potom saznajem da imam fibrocistične dojke i pravim punkcije uz liječničko praćenje. Kronični umor me na koncu potpuno slama. Živim kao biljka u stanu. Bolovi u koljenima, laktovima, stopalima, bez prestanka začepljen nos, svrab ušiju, otečeno tijelo, suha i ispucana koža, bolna, sluzave kuglice iz sinusa koje dolaze u usta i guše me, loša koncentracija i pamćenje. Prije 5 godina sam izbacila gluten, šećer i svu industrijsku hranu. Pila sam sokove, ali i dalje sam unatoč jako malom oporavku bila kao biljka. Konačno se odlučujem iskušati protokol. Nakon samo 6 tjedana Heleninog protokola, dobila sam menstruaciju bez PMS-a i bolova, bolovi u trbuhu i želucu su prestali, vibracije u mozgu se smanjile, probava je dobra svaki dan. Nakon ukupno 4 mjeseca su i vibracije mozga u potpunosti prestale, nestao je kronični umor, mogu biti aktivna po 12 sati u danu (prije ne bih izdržala niti 2 sata), koža nokti i kosa su mi se popravili. Nakon ovoga, kako zahvaliti osobi koja vam je pomogla? Ostajem bez teksta na ovakav rad i trud. Helena je moja Majka Terezija.

Franka

Dijabetes - 1

Proteklih je 6 tjedana na režimu prehrane i protokolu za prirodni detoks jetre moj suprug. On je dijabetičar tipa 1. Nikad u životu nije više cijeđenog voća popio i pojeo kao što to čini sada. A šećer mu je po nalazima najbolji ikad i uvijek u granici normalnog.

Dragica

Izlječenje životinje

Osoba sam koja inače zbog svojih potreba koristi klorov dioksid. Stoga sam uslijed tih iskustava odlučio koristiti isto i za liječenje papige. Kupio sam nimfu u PET centru koja će biti partnerica mužjaku kojeg sam već imao. Nakon 10 dana sam primijetio da obje papige imaju proljev i da povraćaju, odnosno da su bolesne.

Nakon analiza njihova izmeta na Veterinarskom fakultetu, obje su bile pozitivne na bakteriju i gljivice kojima više ne pamtim naziva. Veterinar mi je dao antibiotike za vodu i antimikotik koji se daje dva puta dnevno u kljun putem šprice tijekom mjesec dana, uz vjerojatnost izlječenja od maksimalno 50%.

Učinio mi se taj postotak malom šansom, a i nisam životinje htio mučiti svakodnevnim davanjem lijeka u kljun pa sam se odlučio za klorov dioksid koji sam i sam koristio. Poboljšanje sam vidio već nakon par dana, a nakon mjesec dana ptice su u potpunosti ozdravile i imale savršeno zdravu stolicu.

Saša

Razna iskustva protokola

Štitnjača

Bila sam kod endokrinologa koji je blago rečeno oduševljen stanjem hormona štitnjače i sveukupnom krvnom slikom. Čak mi je i sam rekao da bi bilo dobro da ubacim u prehranu EPA/DHA masne kiseline. Kad sam rekla da već uzimam, bio je zadovoljan. Hvala Barbara!

Darija

Korona

Smatram da sam spašena CD-om. Koronu sam izliječila za dva dana. Ne mogu ni zamisliti kamo bi me bolest odvela bez toga.

Ljiljana

Klorov dioksid

Želim vam svjedočiti iskustvo jedne liječnice Vivan Brunet. Ona je ginekologinja u Boliviji koja je počela tretirati svoje pacijente klorovim dioksidom 2020. godine. Prepisivala je CD kako bi prevenirala Covid i sve njezine rodilje su rodile zdravu djecu. CD je pored toga zaustavio mogućnost toksikacije uslijed trudnoće, a jedna pacijentica je koristila CD i u trenutku kada je počela krvariti, pa je postojao veliki rizik od spontanog pobačaja. Zahvaljujući tome, žena je na određeni način ozdravila te rodila u terminu, a novorođenče je bilo apsolutno zdravo. Moguće je stupiti s ovom ginekologinjom u kontakt i pitati je za njena iskustva koje ona rado dijeli s drugima.

Anonimno

Herpes i artroza

Prošlo je mjesec dana od mojeg prvog uvođenja režima prehrane i suplemenata. Osjećam se stvarno odlično nakon svega što sam prošla u životu sa svojim dijagnozama. Herpes na nozi mi se skoro sav osušio, moje se izražene vene povlače, artroza je pod kontrolom. Moje zdravstveno stanje je svaki dan sve bolje i bolje.

Anonimno

Višestruke dijagnoze (celijakija, hormonski disbalans, policistični jajnici…)

Želim svjedočiti da nas ima mnogo koji smo danas živi zahvaljujući protokolu. Da nisam s time krenula, sad bi još uvijek imala punu ladicu lijekova. Ali, hvala Bogu, to nije slučaj jer su moji problemi riješeni. Imala sam problem sa crijevima (celijakija i kolitis), policistične jajnike, gubitak mjesečnice već u 33. godini, napadajima panike, uz kronični gastritis, hormonski disbalans, razne dermatološke probleme, *brain fog*… Sva su se moja stanja i simptomi popravili. Popravila mi se kilaža i parametri svih vitamina i minerala koji su bili u deficitu. Mislim da je ovo i više nego dovoljno.

Hvala Bogu i hvala Heleni na svemu! Evo, zadnje dvije godine, ja sam konačno žena s osmijehom!!!

Ivana

Celijakija i dijareja

Na bezglutenskoj prehrani sam zadnjih 6 godina zbog celijakije i diareje koje nikako nisam mogla zaustaviti. To je tek prestalo s protokolom i korištenjem klorovog dioksida u borbi protiv streptokoka i Epstein-Barr virusa. Sjećam se da bi mi prije samo na kratko bilo bolje dok bih uzimala antibiotik jer bi on vjerojatno samo privremeno umirio streptokok. Ali trajno rješenje dolazi tek po protokolu.

Vilma

Psorijaza i artritis

Moje iskustvo je čudesno i toliko sam sretna radi ove promjene da vam ne mogu to niti opisati. Nakon 17 godina borbe s gadnom psorijazom i jakim oblikom artritisa, isprobanih svih vrsta terapija, uspješno sam konačno zadnja tri mjeseca bez bolova u zglobovima i skoro potpuno čistom kožom. Od ovog tjedna sam počela i ozbiljno vježbati jer mi je želja pokrenuti atrofirane mišiće i vratiti kondiciju.

Marie

Rane na rukama i problemi sa želucem

Nakon dva tjedna korištenja protokola, povukle su mi se rane po rukama i muke sa želucem.

Tina

Dermatitis - 1

Moje dijete je na protokolu 9 mjeseci i ovo je prva zima poslije 12 godina bez atopijskog dermatitisa! Više nema ekcem i crvene krugove po tabanima (nikada ni jedan liječnik nije znao zbog čega su tu, a uvijek su mu upadljivo izbijali pred prehladu). Zvučnim kao reklama, ali baš me briga jer meni je i dalje nevjerojatno da se moje dijete više s tim problemima ne muči.

Anonimno

Astma i dermatitis

Moj desetogodišnji sin se potpuno skinuo s inhalatora nakon korištenja protokola. Kod sebe sam riješila istim načinom kožne promjene na dlanovima. Dlanovi su pucali do krvi i imala sam dermatitis. Komadići metka koje imam u predjelu kuka od ranjavanja, buknuli su unatrag 3 godine i pravili su mi probleme. Tkivo oko metaka se povećalo do veličine promjera od 1 cm i postalo je izrazito bolno. Od kada sam na protokolu, unatrag tri tjedna sve je to upaljeno tkivo posve splasnulo. I sama sam zdravstveni djelatnik. Herpes zoster je došao pod kontrolu, osjećam se elastično i gipko jer imam lakoću tijela kojoj čovjek baš treba težiti. Hvala Heleni i Barbari.

Katarina

Dermatitis - 2

Nekad nisam mogla živjeti bez Betriona, Nistantina, Fenistila, Trioderma i mnogih drugih koje neću nabrajati. Ovo su kreme i masti za koje sam mislila da mi pomažu jer mi je svaki drugi dan izbijao neki osip uz svrbež, crvenilo, potkožne čireve na različitim dijelovima tijela. Što god činila, ako bih i tri dana bila ovog oslobođena, već četvrti dan bi mi opet izlazilo. Dermatolozi su samo predlagali masti i antibiotike. Stalno sam pila antibiotike, a sve je bilo i jako bolno. Za izludjeti! U mjesec i pol koliko sam na protokolu, stigla sam uvesti samo režim prehrane i osnovne suplemente i ja sam se od svega očistila! Koža mi je čista, bez ičeg od prethodno navedenog, ništa više ne Izlazi. Ovo je ČUDO! Hvala Bogu i Heleni!

Gordana

Ekcemi

Tri mjeseca sam na protokolu i tvrdokorni, uporni ekcemi na dlanovima i zapešćima su se povukli. Hvala što postojite!

Mirela

Ekcem

Kod mlađe kćerke se nakon mjesec dana režima prehrane i sokova ekcem više nije pojavljivao, a kod starije kćerke nakon 3 mjeseca se povlači, no nije skroz nestao. Na pola smo puta. Znam da ćemo se zahvaljujući protokolu ovoga riješiti.

Milijana

Masna jetra, psorijaza, visoki tlak, apneja

S protokolom sam skinula tolike simptome – masnu jetra, psorijazu, visoki tlak i apneju. Za to je trebalo samo pola godine protokola. Sve prije toga što sam pokušavala, nije pomoglo.

Karmen

Dijabetes - 2

Iako imam dijabetes, od kada sam na protokolu, drastično sam smanjila unos inzulina.

Dijana

Gubitak na kilaži

Držim se protokola za zdravo mršavljenje. Kilažu postupno gubim i zadovoljna sam. Samo ponekad osjećam blagu glad, ali nije nimalo iritantna. Čak mi na određeni način godi. Prije toga sam bila mjesec i pol na detoksu jetre i također sam izgubila na kilaži, oko 2 kg. Uživam u procesu i zahvaljujem autorima protokola.

Ines

Hashimoto i hipotireoza

Danas mi je dvanaesti dan protokola. Izgubila sam 7 kg što mi paše. Inače bolujem od hashimota i hipotireoze. Presretna sam. Hvala Hele!

Kaja

Dijete, višestruka oštećenja

Moj sin ima samo 14 mjeseci, a njegov problem je srce koje je operirao, dvije operirane preponske kile, refluks želuca, nistagmus, strabizam, epilepsija, činjenica da ima samo

jedan bubreg i niz drugog. Već smo 5 mjeseci na protokolu. Prvo smo primijetili da je refluks nestao. Kontakt očima je puno bolji i svjesniji je svoje okoline. Naš najveći uspjeh su do sada zaustavljeni epileptički napadi. Sada će biti gotovo 2 mjeseca da je bez napada. On je drugo dijete, zanimaju ga igračke, uzima stvari u rukice, stavlja u usta. Napredak je ogroman. Imamo još hrpu posla, ali jako smo optimistični.

Ana

Epilepsija

Htjela bih iznijeti naše iskustvo. Riječ je o našoj djevojčici kojoj su dvije godine, teško je bolesna, ima jako oštećen mozak, a zbog bakterijskog meningitisa imala je dvije sepse i nakon toga epileptične napade do desetak puta dnevno. Krenuli smo s protokolom prije dva mjeseca. Napadi su potpuno prestali, još i prije uvođenja svih suplemenata, dakle samo na režimu prehrane i na sokovima. Hvala dragom Bogu što djeluje kroz Helenu!

Ivanka

Dijete s posebnim potrebama - 1

Ovo je svjedočanstvo o mojem djetetu. Otkad je krenuo prošli tjedan u školu, odmah je naučio sam doći od kuće do škole i to tramvajem sa presjedanjem na autobus. I vraća se kući isto tako sam. A u ustanovi posebnog obrazovanja su mi još prošle školske godine govorili da on ništa ne može činiti samostalno, te da se ničemu ne nadam jer nikad neće biti samostalan. Helena Begenišić, spasila si nas! Bog te čuvao i tebe i tvoju djecu. Zahvalna sam ti do neba.

Lola

Dijete s posebnim potrebama - 2

Evo nas skoro 3 godine kasnije… Zahvaljujući protokolu dijete ima kontakt očima, komunicira, zainteresiran je za okolinu. Sasvim drugo dijete.

Ana

Želudac i crijeva

Sad sam 2 i pol mjeseca na protokolu. Spavam 9 sati da se niti ne okrenem. Osjećam se kao da imam 20 godina manje. Želudac i crijeva me više ne bole.

Mira

Mnogi simptomi

Na protokolu nam je stvarno super. *Brain fog* mi je nestao, prestala sam mucati, nemam više blokade u glavi i mogu se sjetiti riječi. Misteriozni otok na skočnom zglobu desne noge koji sam vukla godinama je nestao, kao i grba na vratu koja je nestala. Nervozne noge su manje nervozne. Osam sam kilograma lakša, ali imam dojam kao da sam 20 kg lakša. Mislim da je inzulinska rezistencija nestala jer nisam uopće gladna, a kad pojedem shvaćam da tijelo dobiva hranu i nisam otečena niti napuhana. Mužu je godinama opadala kosa (već je dosta rijetka). Kad smo krenuli na protokol, prestala mu je opadati i tjeme mu se očistilo. Božji blagoslov!

Marie

Psorijaza i artritis

Nakon cijepljenja protiv hepatitisa B dijagnosticirana mi je psorijaza i psorijatični artritis. Usuđujem se reći da su me 15 godina trovali sa svime i svačime. Tek nakon izbacivanja svih "lijekova" i protokola kreće moje poboljšanje.

Anonimno

Dijete s posebnim potrebama - 3

Moram se pohvaliti da moja kćerka u životu nije imala bolju krvnu sliku! Toliko sam zahvalna Bogu što nas je uputio na tebe. Rezultati se samo nižu. Sama se hrani, sama ide u toalet, sama se kupa... Najvažnije od svega, ostaje nam samo još jedan "ružan" lijek za izbacivanje i gotovo je s antipsihoticima i depresivima. Pila ih je sama 12 i više. Fenomenalna je i potpuno drugo dijete!

Anonimno

Dijete s posebnim potrebama - 4

Hvala Helena što sam ponovno sretna žena. Sve ovo me naučilo koliko malo cijenimo život. Moje dijete koje je bilo potpuno izgubljeno sad ima kontakt s okolinom, smije se, pleše, gleda i sluša pjesmice na TV-u, kupa se u moru po cijeli dan, a prije nije htio niti pristupiti plaži. Uživamo u ovim malim stvarima koje su nam godinama bile oduzete. Još je puno posla pred nama jer je još neverbalan, a ubrzo će mu biti 5 godina. Evo i pelenu smo skoro skinuli. Hvala Helena!

Anonimno

Rozaceja

Draga Helena, ja ne znam kako da ti zahvalim. Najbolje da sama vidiš na slikama koje šaljem kolika je promjena u samo 20 dana na protokolu. Ja sam u pozitivnom šoku! Doktora sam obilazila 15 godina s namjerom da nekako izliječim rozaceju i nikad nije bilo uspjeha.

Anonimno

Fibromijalgija

Nešto manje od dva mjeseca strogog pridržavanja prehrane uz sokove, neizdrživi bolovi u mišićima su NESTALI. Jutarnji osjećaj težine je NESTAO. Iritabilni kolon mi se pojavljuje sada toliko rijetko da više niti ne mislim na njega. A još nisam ni započela sa suplementacijom. Moja grozomorna fibromijalgija sad se čini mala kao mrav.

Irion

Problemi sa jednjakom

Draga Helena, imala sam problem s jednjakom. Uz režim prehrane, puna sam energije da ne mogu vjerovati! Kome god pričam isto ne vjeruju. Znam da imam još za učiti i raditi do konačnog cilja.

Jozefina

Upala jednjaka

Nakon samo dva tjedna režima prehrane na protokolu, puno mi je bolje. Ne osjećam više upalu jednjaka. Mogu gutati hranu.

Đina

Nedostatak apetita, gastritis, dijareja, anksioznost

U 3 tjedna sam izgubila 3 kg. Inače sam stalno u stresu, anksiozna, uz gubitak teka, kronični gastritis, dijareju, povraćanje nakon svakog ručka, a to me iscrpi kao da sam kopala cijeli dan i tada moram leći. U tom očaju smo sestra i ja plakale. Emocije su morale van, a tablete im nisu dale. Visoka sam 170 cm, a pala sam na 51 kg težine. Šest sam dana bila na određenom detoksu. S osmijehom na licu sam izmišljala terapiju i bilo mi je malo bolje, ali opet bi se sve brzo vratilo i od onda muka, a godinu i dulje nema što nisam pila i probala. Po preporukama sve što sam probala bi pomoglo samo nakratko, na dan ili dva. Imala sam osjećaj da jedem kamenje. Sve mi je teško padalo i brzo bih se zasitila. Pored toga sklona sam anemiji, uvijek

mršavica, stoga je to bila ubitačna kombinacija. Od kad sam se stavila na ovaj režim prehrane po protokolu, već nakon mjesec dana stanje mi se počelo vraćati u normalu. Sad sam na protokolu skoro 4 mjeseca i super se osjećam, imam apetit i ništa me ne muči. Hvala Bogu, Heleni i Barbari.

Petra

Problemi sa želucem i hemangiomi

Godinama se mučim sa problemima sa želucem, odnosno s GERB-om (GastroEzofagealna Refluksna Bolest) i hernijom na želucu, nadutosti i hemangiomima na jetri i kralježnici. Četiri sam mjeseca na protokolu i osjećam se kao nova, bez stalnih trčanja na hitnu i korištenja silnih tableta, te drugih proizvoda koji mi nisu pomagali. Sad sam puna energije, ništa me ne boli i nema nadutosti kao prije. Još se nadam da ću se izliječiti od ovih hemangioma šta imam na jetri i kralježnici. Hvala Heleni i ekipi!

Lucija

Problemi sa želucem i spavanjem

Odmah nakon dva tjedna protokola, nestali su mi problemi sa želucem, gastritis, bolovi od hernije, višak kiseline i umor. Imam više energije. Problemi sa spavanjem su nestali nakon dva i pol mjeseca. Bolne menstruacije su prestale. Gušenja koja sam imala zimi zbog alergija, jednako tako su nestala. Malo me unazadio dermatoksin s manjim osipima, te je problem s pristićima još uvijek prisutan, ali svakako na tome još imam vremena raditi.

Nedžada

Gerb

Imala sam GERB i sad sam bez simptoma uz protokol. Savjetovala bih i drugima da se drže protokola i suplementacije. Masnoće sam dovela na minimum.

Mirsada

Gastritis i dermatitis

Helena hvala ti! Da nije bilo tebe ne bih ni znala da mi gluten smeta. Od gastritisa, bolova u želucu, do dlanova koji su bili u krvavim ranama. Koliko god se trudila i štogod probala, nije pomagalo ili je bilo privremeno rješenje. Sada sam našla trajno rješenje! A da ne govorim o osjećaju poletnosti, lakoće... Hvala!

Jasna

Gastritis i nadutost

Mogu svjedočiti poboljšanje i to jako brzi napredak, u svega 10 dana od početka protokola dogodilo se izliječenje od gastritisa, nadutosti, onoga što se godinama nakupljalo. Stvarno vjerujem da treba promijeniti prehranu zauvijek.

Doris

Bakterije

Klorov dioksid mi je pomogao uništiti *Helicobacter* bakteriju i veliku upalu u crijevima nepoznatog uzroka u samo 3 mjeseca. Usprkos bolovima i mučnini, nisam odustajala.

Suzana

Izlječenje psa

Moja kujica Kali ima struvite (kamence) i događa joj se da zbog upale ne može kontrolirati mokrenje. Lijek koji bih joj trebala (doživotno) davati oštećuje srce i niz drugog. Uglavnom, od kad joj dajem klorov dioksid, kujica je zdrava.

Snježana

Anemija

Nakon 2 mjeseca režima prehrane i bez pripravaka kojima sam do sada morala popravljati željezo, parametri željeza su se konačno nakon 4 godine podigli iznad donje granice. Inače bih pila razne kapsule željeza, biljne pripravke i drugo, no bezuspješno. Hvala Bogu i tebi na svemu!!!

Anonimno

Hashimoto

Hvala dragom Bogu i pronalasku Helenine grupe. Imam hashimoto. Nakon drugog poroda se javljaju stalni bolovi u mišićima, vrtoglavice, nesvjestice, lupanje srca, malaksalost, bolne menstruacije. A za samo mjesec dana protokola, odnosno režima prehrane, sve prestaje. Moj sin je isto na protokolu već 7 mjeseci. Napredak je prisutan na svim mogućim poljima, od ponašanja, koncentracije, pamćenja do dermatitisa. Draga Helena podrška za tvoj trud i ulaganje. Sve najbolje ti želim! Samo naprijed hrabro!

Meliha

Vrtoglavice

Jake vrtoglavice nestale su mi od trenutka primjene protokola. Te vrtoglavice su kod mene bile okidač da nešto nije u redu. Napravio sam test na Epstein-Barrov virus, te je lGg na EBV bio 300 puta veći od referentnih vrijednosti. Sada nakon 3 mjeseca korištenja protokola, ja sam se preporodio!

Srđan

Jetra i visoki krvni tlak

Svjedok sam da mi se stanje poboljšalo, a imala sam toliko problema s jetrom i krvnim pritiskom. Najteže mi je bilo krenuti. Kasnije sve postane rutina. Toliko se radujem što sam pronašla ovu grupu i što mi se život promijenio. Hvala Vam do neba Helena i Barbara!

Biljana

Upala vena

Helena, vi ste za mene kraljica! Svaka vam čast! Danas sam bila kod obiteljskog liječnika zbog upale vena i rekla sam mu što sve pijem i na koji način. Pogledao me i pitao me odakle mi to. Nakon toga je rekao da dam sve pohvale onome tko me je informirao. Još jednom Hele hvala!

Anita

Menopauza

Na protokolu sam pod vodstvom Barbare. U 5 tjedana sam riješila već 50 % problema koje sam imala. Ranoj menopauzi nema više ni traga, a posebice tegobama kao što su noćno znojenje i valovi vrućine. Hvala vam što postojite.

Mirjana

Fibromijalgija

Željela bih reći da sam jako zahvalna na ovoj grupi. Još uvijek nisam na potpunom protokolu jer zbog histamina i nekih alergijskih reakcija na određene biljke i alge to ne mogu. Ali od prije par mjeseci sam skinula 8 kg. Moje masne naslage su se bitno smanjile. Sad znam da sam bila "masna" zbog jetre koja nije funkcionirala dobro. Shvatila sam da moj povišeni adrenalin ima veze s hipofizom koja je sigurno puna teških metala i ne surađuje dobro s nadbubrežnim žlijezdama. Pored svega sam i u menopauzi, ali na protokolu nemam više valunga. Lipaza koja mi je bila jako niska, se povećala. Imam puno više energije. Simptomi fibromijalgije su

potpuno nestali. Jako sam zadovoljna i zahvalna na svakom članu ove grupe i posebno hvala Heleni i Barbari!

Jana

Zujanje u ušima - 1

Meni je zujanje i pulsiranje u ušima nestalo nakon nekih mjesec dana protokola.

Marina

Nadutost i mršavljenje

Voćni sokovi su vrh! Nema zujanja u ušima. Pokušavala sam smršavjeti, ali nije išlo, a sada

sam sa sokovima skinula 4 kg za kratko vrijeme. Više ne znam što je nadutost, a prije sam se s time jako mučila godinama. Helena vi ste spas! Za sve vam hvala!

Nevenka

Zujanje u ušima - 2

Ja sam bila dobila upalu štitne žlijezde i s tim mi je krenulo i zujanje u ušima. Ona osoba koja je ovo imala, zna koliko je to teško i neugodno. Već nakon prvog mjeseca suplementiranja zujanje u ušima je nestalo. Neka dragi Bog nagradi i Helenu i Barbaru koja mi je dala vodstvo.

Mediha

Tikovi

Moja kćer je imala nekontrolirane trzaje trbuha, ramena, glave, tikove s podizanjem obrva, njuškanje. Kada bi sjedila ili gledala TV, obavezno je morala podizati majicu ili haljinu. Sada, od kako smo na protokolu, a to je svega 2 mjeseca, niti jednog tika nema, aposlutno niti jednog! Sasvim normalno komunicira, a nema više niti straha od mraka kojeg je imala prije. Hvala od srca Helena Begenišić i Barbara Brezac Benigar!

Svjetlana

Strabizam

Nakon 3 mjeseca metal detoksa u protokolu, moj sin je izgubio strabizam. Klorov dioksid je moj favorit! Nema što ne pobjeđuje!

Sonja

Štitna žlijezda

Imala sam usporen rad štitnjače. Na protokolu sam mjesec dana. TSH je došao u normalu. Velika podrška Barbari i Heleni!

Zdravka

Napadaji panike

Pet sam mjeseci na protokolu i taj je način života postao moja svakodnevnica. Živim protokol. Nakon 12 godina napadaja panike, svi su nestali nakon samo mjesec dana korištenja protokola. A i probava mi je konačno regulirana. Nemam više nadutosti.

Kali

Tjeskoba i fantomska bol

Sa tjeskobom sam se borila od djetinjstva, a prije desetak godina je eskaliralo do napadaja panike te se počela javljati i depresija. Prije dvije i pol godine sam prestala jesti gluten zbog IBS-a. Depresija je nestala odmah, uz nju vrtoglavice i fantomska bol u kostima kojima čak i nisam pridavala tada neku pažnju. Od prije godinu dana sam bila na određenom režimu prehrane. Time je nestala i tjeskoba. Tek 5 tjedana sam na potpunom protokolu uz sokove i pomalo nestaju i druge boljke poput zujanja u ušima, bolova u crijevima, nadutosti, slabe koncentracije, PMS-a i bolnih menstruacija.

Tina

Fantomska bol

Već dvadesetak godina živim bez noge. Zbog ozljede su mi amputirali cijelu nogu, no svih tih godina ostala mi je fantomska bol. Nakon samo par mjeseci korištenja protokola, nestala je fantomska bol.

Anonimno

Hormoni i ciste

Od kada sam na protokolu, odmah mi se ciklus popravio na 28 dana, a prethodno je bio na 31 dan. Prva sljedeća menstruacija je došla bez bolova. I nestala mi je cista na jajniku.

Milena

Šitna žlijezda, migrene, depresija

Moji simptomi su bili problemi sa štitnjačom, migrene, blaga depresija, limfni čvorovi, začepljenja i skupljanje vode u nogama, rukama i obilno menstrualno krvarenje. Nakon samo tri mjeseca na protokolu, dok još nisam ni suplementaciju uvela, već samo režim prehrane, povukle su se glavobolje, nadutost, mirno spavam, općenito sam mirna i puna energije. Moj se život promijenio i HVALA vam na nesebičnom dijeljenju znanja.

Vita

Upala sinusa

Već četrdesetak godina vučem upalu sinusa. Doktori ne da je nisu izliječili, nego je ponekad nisu niti znali smiriti. Popio sam više antibiotika nego što stanu u šleper od osamnaest metara. Shvatio sam da klorov dioksid upalu smiri u petnaestak minuta i da odmah prodišem normalno. Sudeći po ovim rezultatima, nadam se u tri mjeseca završiti priču s ušima i probavom koju su mi antibiotici uništili. Uz sve navedeno, uklonio sam i veliku dozu stresa pa se nadam da će i to ubrzati oporavak.

Željko

Refluks

S refluksom sam se mučila godinama. A imala sam i bolove u plućima, žgaravice i kašalj. Krenula sam s protokolom. Već drugi dan protokola, doslovno, refluksa nema niti u tragovima. Sad sam na petnaestom danu i sve je i dalje dobro. Hvala Helena!

Sandra

Refluks, alergije, upale, *candida*

Od refluksa ni traga! Svaku zimu bih završila na antibiotiku barem dva puta zbog upale grla. Ovo je prva godina da nisam popila niti jedan. Par kapi klorovog dioksida i to je to! Čak mi je jezik postao opet u normalne boje, a prije sam imala bijele naslage po njemu. Hvala od srca!

Anonimno

Višestruki problemi fizički i psihički

Moji problemi su bili sa štitnom žlijezdom, hipertireozom, anoreksijom, crijevnim blokadama (napuhanost), anksioznost, depresijom, bolovima u kralježnici, tumorom kože na ramenu veličine veće kovanice, suhoće cijelog organizma (koža, vaginalni kanali i maternica), a

nakupljeni toksini u mozgu su uzrokovali nesanicu više od godine dana. Jednom riječju, užas. Nakon korištenja protokola, ništa od navedenog više nema!!!

Albina

Karcinom - 1

imala sam 3 različite vrste karcinoma od kojih je jedan bio u drugoj fazi i vrlo agresivan. Odredili su mi 12 ciklusa kemoterapija, a ja nisam uzela nijednu. Sada hvala Bogu nemam više ništa!

Slavica

Karcinom - 2

Helena Begenišić, zahvalna sam ti do neba! Moj tata je već bio prikovan za postelju, čekao se kraj. Imao je i pelene. Dani su bili u pitanju. Nakon tvojih savjeta, samo 12 dana kasnije, on je stao na svoje noge i sada sam hoda, jede, te hrani životinje koje ima.

Ana

Policistični jajnici

Zbog financija sam uvela tek dio suplemenata. Na protokolu sam nekoliko mjeseci. Menstrualni ciklus mi je sada uredan, a inače imam dijagnozu policističnih jajnika. Sada imam ovulacije. Zadnja menstruacija nije bila uopće bolna, a oduvijek bih morala već prvi dan uzeti tabletu protiv bolova.

Željana

Ciste

Imala sam endometriozu i hormonalni disbalans, a sada mi se crveno i prištavo lice potpuno očistilo. Jučer sam bila na kontroli i ultrazvuk je čist!! Cista više nemam! Hvala do neba i natrag!

Anonimno

Dioptrija

Danas smo bili kod oftalmologa. Dioptrija se mom sinu od kada je na protokolu smanjila. Slikala sam nalaz od doktora da to potvrdim.

Biljana

Alopecija

Na protokolu sam prestala piti kavu i koristim režim prehrane i suplemente. Izraslo mi je puno mlade kose, a što je najvažnije prestala mi je opadati. Inače, kćerka mi ima totalnu alopeciju. Na protokolu su joj se vratile obrve, trepavice, sve dlake na licu, a počele su se polako pojavljivati i na rukama i glavi.

Irena

Multipla skleroza - 1

Želim se zahvaliti na svemu ovome što me vratilo u život. Nakon mjesec dana sokova, totalne promjene prehrane i sada suplemenata, nakon svega 10 dana, multipla koja me vezala za kolica je prošlost, a samo mogu zamisliti što će tek biti za godinu dana. Danas sam čak i potrčala sa svojim curicama. Koja snaga… Ne mogu vjerovati! Hvala dragom Bogu, Heleni i Barbari i cijelom detox timu. Hvala i mojem mužu koji vas je pronašao.

Jasminka

Migrene - 1

Želim napisati svoje iskustvo vezano za migrene nakon 5 mjeseci protokola. Prije nego sam saznala za detox grupu i vas, čula sam za grupu s jodom i krenula sam njega piti. Bila sam na visokoj dozi joda i migrene su mi oslabile, ali nisam ih se riješila. Tek nakon što sam ušla u grupu i krenula onako štreberski: stroga dijeta, polako uvođenje suplemenata i sve ostalo, migrene su nestale. Sada je treći mjesec zaredom da se migrena nije pojavila, a borila sam se s njom 7 godina. U tih 7 godina me nije preskočila niti jedan mjesec. Puno sam toga naučila u ovoj grupi. Zato jedno veliko hvala što nesebično dijelite sa nama svoje znanje.

Ružica

Migrene - 2

Migrene su mi se na protokolu smanjle preko 90%. Nemam više zamućen vid i *brain fog*, opadanje kose, ljuskanje noktiju, niti suhu kožu. Osjećaj umora je manji, a probava neizmjerno bolja. Nemam više niti bol u trbuhu i nadutost. Sinusi su mi manje upaljeni. Nastavljam dalje dok ne riješim još i hashimoto i ciste. Ova grupa mi je doslovno popravila život I vratila nadu! Hvala vam!

Sunčica

Migrene - 3

Veliko HVALA Heleni na svim informacijama. Ja sam na protokolu 2 mjeseca i rano je reći da je to već oporavak, ali već se vidi ogroman pomak s mojim migrenama koje trpim više od 20 godina svaki mjesec po 3 dana uz mučnine, povraćanje i ispijanje vode na kapi dok ležim u krevetu u zamračenoj sobi. Do sada su mi migrene uvijek trajale po 72 sata. A od kada sam na protokolu, uhvatila me samo jednom i trajala je 1 dan bez mučnine.

Anonimno

Migrene - 4

Javila sam se za protokol zbog cista na plućima. Na protokolu sam oko dva mjeseca. Imala sam jake migrene koje su trajale po jedan dan, a sljedeći dan sam se oporavljala i bila sva slomljena. Imala sam strah od migrena i mogla sam ih predosjetiti. Dvadeset dana nakon početka protokola, nestao je strah i nemam više migrene. Bolovi u kukovima oko menstrualnog ciklusa su bili jaki do te mjere da sam htjela tražiti pomoć liječnika. No, tada sam započela prema protokolu i u potpunosti su bolovi nestali. Ledeno rame me pratilo oko 5 godina i u potpunosti je nestalo nakon 2 mjeseca protokola. Opće zdravstveno stanje mi je mnogo bolje.

Anonimno

Više dijagnoza

Na protokolu je cijela moja obitelj. Već nakon tri tjedna mogu reći hvala Heleni i Barbari na divnim savjetima, pomoći i podršci, na svemu! Čudo ste! Mi smo svi puno bolje. Tata koji ima KOPB 4. stupnja (Kronična Opstruktivna Plućna Bolest) i koji do sada nije imao apetit, sada stalno viče da je gladan. Osobn do sada nisam imala niti jedan napadaj panike, a i nestale su mi glavobolje i ostale dijagnoze. Hvala vam!

Tajči

Visoki kolesterol - 1

Suprug je mjesec dana na protokolu. Htjeli smo skinuti masnoće u krvi. Prije detoksa krvni su nalazi bili LDL (3,6), trigliceridi (1,9) te ukupni kolesterol (5,4). Sada je nalaz ovakav: LDL 2,7, kolesterol ukupni 4,2, a trigliceridi 1,6. Uz to ima 8 kg manje i nastavljamo s protokolom još mjesec dana. Napominjem da je liječnik kardiolog rekao da je to nemoguće skinuti prehranom i da treba uzimati lijekove.

Ana

Visoki kolesterol - 2

Za vrijeme protokola se kolesterol s vrijednosti 10 smanjio na 5,5 u svega 2 mjeseca i bez potpunog pridržavanja režima prehrane.

Anonimno

Više različitih dijagnoza – fizičkih (kronični umor, poremećaj prehrane, bolovi u tijelu) i psihičkih (depresija)

Zadnjih dvadesetak godina se borim s depresijom, smetenošću, osjetljivošću živaca, kroničnim umorom, ogromnom gladi i poremećajima prehrane vezanim za navedena psihička stanja. Pored toga, pratila me težina u zglobovima koja je u posljednje vrijeme prerasla u zakočenost zglobova šake, te šepanje na jednu nogu zbog bolova u kuku. Uglavnom, od prošlogodišnjeg adventa sam blagoslovljena pronalaskom vaše grupe. Postupno sam izbacila sve najštetnije iz prehrane, uvela sokove i počela sa suplementacijom. Um se razbistrio, smirio, fokusirao, kuk me više ne boli, poletnija sam i s više energije (koliko to mogu biti, s obzirom na dvoje malene dječice). Uzevši u obzir da sam tek na početku protokola, rezultati su čudesni! Zahvalna do neba i natrag i nosim vas u svojim molitvama.

Tamara

Lupus

Želim se zahvaliti Heleni na savjetima koji su mi olakšali život i pomogli u borbi protiv lupusa s kojim se borim dvadeset godina. Nakon osam mjeseci protokola i dodavanjem suplemenata, ovo zlo od bolesti je konačno u remisiji. Uz to sam se riješila i drugih zdravstvenih problema. Ne posustajte, budite uporni i vjerujte u bolje. Znam da nije jednostavno niti lako, no isplati se poslušati savjete za protokol, uz upornost i ljubav svih nas međusobno koji se podržavamo i vjerujemo u Boga.

Dragana

Kovid - 1

Moram pohvaliti djelovanje CD-a. Imala sam Kovid koji mi je jako lupio na pluća i crijeva. Pet dana sam pila CD i uspjela time spriječiti upalu pluća.

Valentina

Rozaceja, hashimoto, visoki krvni tlak i dijabetes

Od kada sam rodila prvo dijete u 23. godini života, krenuli su problemi sa štitnjačom, točnije hashimoto. Zatim dobivam rozaceju, pa visok krvni tlak i na kraju dijabetes. Za svaku dijagnozu sam dobila novu terapiju. Prije dvije godine sam imala moždani udar nakon kojeg sam zadobila epilepsiju. Nakon toga mi se terapija povećava za novu hrpu lijekova. Naišla sam na grupu koja se bavi protokolima. Čitala sam i slušala videozapise i po više puta jer nisam mogla sve zapamtiti. Polako sam krenula s režimom prehrane. Već tada sam primijetila rezultate. Protokol radim reducirano jer nemam dovoljno novca da si sve priuštim i činim ga tek neko vrijeme. Rozaceja je potpuno nestala i nema joj više traga! Lijekove za hashimoto sam smanjila na minimum i dobro funkcioniram. A šećer se smanjio. Jedino još epilepsija traži moje uzimanje terapije u punim dozama. Doslovno sam se preporodila uz vaše protokole. Zahvalna sam dragom Bogu što vas je meni poslao. Puno vas volim…

Vera

Korona

Draga Helena i Barbara, u utorak mi je potvrđena korona. Teško disanje i blaža upala pluća. Dobila sam antibiotike. Istu večer sam počela uzimati CD. Drugi dan sam imala već znatno poboljšanje. A treći dan se osjećala potpuno zdravo. CD je "čudo"! Hvala vam! Vodite nas i dalje uz Božju pomoć.

Ljiljana

Upale

Otkad znam za sebe imam osjetljiv mjehur, te kronično začepljen nos. Ne pijem lijekove. Liječim prehlade prirodnim pripravcima, zdravo živim, ali jedan jedini porok mi je bio uzimanje veće količine slatkog, posebice zasićeno industrijskim šećerom. Zbog upaljenih sinusa, u torbici bih uvijek imala Benil, Operil ili Olynth. Upale mjehura su vrlo nezgodne ako ste pojačano osjetljivi i iz mog iskustva teško ih je riješiti bez lijekova. Barem sam tako prije mislila. Dobila sam od liječnika terapiju zbog *E. Coli*. Prije antibiotika mi je sedimentacija bila 3-5, a nakon antibiotika 35-40. Otišla sam specijalistu koji mi je propisao tijekom 6 tjedana amoksicilin i sulatrim kombinirano. Nakon tri tjedna sedimentacija se povećala na 45-50. Tada se počinjem osjećati loše kao nikada u životu. Shvaćam da je terapija potpuni promašaj. Niti liječnik opće prakse, niti specijalist, nisu spominjali da bi bilo dobro da sam na režimu prehrane dok se iz organizma ne otpuste bakterije. Počela sam razmišljati da je to možda način da me zadrže kako bih se vraćala k njima više puta po novu terapiju. Tada ulazim u grupu koja se bavi protokolom i počinjem čitati. Otvaram ponuđene besplatne datoteke, čitam objave administratora o bakterijama i

pravim bilješke. Prekidam terapiju antibioticima, započinjem režim prehrane, metal detoks i nakon 10 dana uzimam CD, prvo 6, pa 12, zatim 18 kapi podiljeljeno na 6 sati. U rekordnom roku doslovno nestaju simptomi! Novu analizu urina radim nakon 4 tjedna i dobijem nalaz da sam potpuno zdrava! U objavama grupe sam čitala i savjete vezane za sinuse. U pola dL destilirane vode, stavila sam 2 kapi CD-a i raspršivačem tretirala 6-7 puta dnevno. Nakon desetak dana, sinusi su mi se potpuno otčepili i normalan je prohod. Prvi put nakon trideset godina dišem bez spreja ili kapi za nos. Prirodna medicina i datoteke iz ove grupe su me doslovce spasili! Za dva tjedna ću po vlastitoj želji započeti protokol iz početka. Više puta sam se zapitala što bi sa mnom bilo da me prijateljica nije pozvala u grupu baš onda kad sam bila toliko loše da nisam mogla izaći niti u šetnju ukoliko u blizini nema toaleta jer nisam ni 10 minuta mogla izdržati bez mokrenja, čak i nakon 30 dana ispijanja antibiotika. Velika HVALA ovoj grupi i znanju koje nam prenose administratori!

Dubravka

Visoki kolesterol, paradontoza

Na protokolu sam 8 mjeseci. Parametri kolesterola su mi bili za uputnu terapiju, ali je nikad nisam htjela uzimati. Sada je na našem protokolu kolesterol odličan. Pred koji dan su mi u bolnici ponudili detaljnije vaganje. Utvrdilo se da imam čak manjak masnoća, odnosno da metabolički imam 19 godina, a stvarno imam 34 godine.

Moja majka ima paradentitis već 20 godina. Zubi su joj odavno trebali početl ispadat jer je paradentitis u završnoj fazi, a kosti su trule. Unatrag mjesec dana počela je sama mućkati CD 3x dnevno u ustima. Kad se pojavila na dubinsko čišćenje, zubarica se iznenadila koliko su joj zubi u dobrom stanju jer je očekivala zateći gnojna, upaljena mjesta i niz toga drugog.

Mateja

Gubitak na težini

Nadam se da će moje svjedočanstvo i druge ljude motivirati. Otkad sam prešla na zdravu prehranu po protokolu i uvela tjelovježbu, za svega 7 mjeseci sam izgubila 15 kilograma. Presretna sam svojim izborom i općenito sam trenutno jako zadovoljna sobom i ovim rezultatima.

Iva

Autoimuni meningoencefalitis

Dobila sam protokol za sina prije nekoliko mjeseci koji sada ima 8 godina. Nakon cijepljenja je dobio autoimuni meningoencefalitis. Kad sam zatražila vašu pomoć on je bio u toliko lošem stanju da se doslovce gušio u sekretu. Povraćao, gušio se, nije spavao. Kako inače ima

distoniju i otežano gutanje, uvesti sokove je bila i tada znanost, a i još uvijek je to problem. Pije minimalno, samo zbog straha da se ne uguši. Jede sve prema protokolu, ali uglavnom je to u formi kašica. Mogu reći da je stanje puno bolje. Povratio je svega 3 puta u 5 mjeseci, a prije je povraćanje bilo prisutno na dnevnoj bazi. Suplemente uzimamo koliko god možemo. Odnosno, kupujem što uspijem jer imam puno izdataka zbog njegovog stanja koje nas traži neophodno pohađanje vježbi i tretmana. Spazam je još uvijek prisutan, no vjerujem da će se vremenom smanjiti.

Želim se zahvaliti jer je napredak veliki samim time što je počeo gugutati tako da sada ponekad ispušta i slogove. Kontakt očima nemamo, no puno se smije!

Dijana

Panični napadi

Draga i predivna moja Helena. Volim tvoju dušu. I dok ovaj e-mail pišem, evo suze su mi u očima. Nikad nisam bila zahvalnija Dragom Bogu. Da cijeli dan pišem, ne bih mogla ispisati koliko se sve promijenilo na bolje glede mojeg stanja. Ja se budim bez onog odvratnog partnera koji se zove panični napad. Bolovi još ponekad dođu na *blitz*, ali ne svakodnevno. Čini se da iščezavaju. Što da ti kažem… kako da ti se zahvalim? Jer tko nije zahvalan ljudima, taj nije ni Bogu. Bože koliko nas Ti voliš kad si nam poslao lijek preko ove grupe. Volim vas i grlim iz daleka, a ako budem skorije dolazila, vas dvije moram izgrliti i izljubiti snažno. Topli pozdrav iz dijaspore…

Azmira

Karcinom - 3

Draga Helena i grupo, jedno kratko svjedočanstvo. Svekrva mi je dobila maligni rak dojke veličine 3 cm. Kad smo saznali, odmah smo joj kupili sokovnik i izbacila je iz prehrane sve nedopušteno po protokolu i uvela klorov dioksid. Molile smo Isusa da joj se do operacije tumor osuši. Kako je naručena bila ovo ljeto na operaciju, imala je još jedno snimanje i tumor se smanjio na 13 mm! Hvala vam na svemu! I hvala Bogu!

Barbara

Amiotrofična lateralna skleroza (als)

Želim dati podršku grupi i reći hvala od srca što nama očajnicima pomažete. Sin mi boluje od ALS-a i zahvaljujući protokolu njegovo se stanje stabiliziralo.

Lidija

Bipolarni poremećaj

Hvala! Pila sam klorov dioksid kojeg pijem još i danas i nestao mi je bipolarni poremećaj!

Anonimno

Teško oštećenje mozga, epilepsija, bakterijski meningitis

Želim staviti naše iskustvo. Riječ je o djevojčici od dvije godine koja je teško bolesna s teškim oštećenjem mozga zbog bakterijskog menigitisa. Dvaput je imala sepsu, a epileptičke napade do desetak dnevno. Krenuli smo s protokolom prije neka 2 mjeseca. Napadi su potpuno nestali još prije nego smo uveli sve suplemente, odnosno samo na režimu prehrane i sokovima! Hvala dragom Bogu što djeluje kroz Helenu!

Ivanka

Akne na licu

Imam 26 godina i od pre godinu i po dana problem s aknama na licu. Tretmani i antibiotici koje sam koristila su delimično pomogli. Od novembra prošle godine sam postepeno počela uvoditi ishranu po protokolu, a od pre mesec i po dana apsolutno bez glutena, jaja, mleka, mesa, ulja... lice mi je fantastično, skoro pa kao pre problema. Od suplemenata koristim vitamin C, cink, B12, čaga gljivu, ulje divljeg origana, maku. Zanima me koji bi bio moj sledeci korak? Unapred se zahvaljujem.

Stasa

Parodontoza

Iskustvo s CD-om: ja sam imala probleme s parodontozom i krvarenjem desni i gnojnim džepićima/jastučićima koji su krvarili i smrdjeli. Nakon par dana pranja zubi s CD-om krvarenje i smrad su nestali, a zubno meso je dobilo zdravu boju. Sada je prošlo već mjesec dana i zubno meso se vraća na svoje mjesto. Hvala Vam na svakom savjetu i na svakoj sekundi posvećenoj nama. Od Vas sam puno naučila! Hvala Vam od srca. Ukoliko bilo što iz e-maila želite objaviti u grupi, slobodno objavite, samo bih Vas molila da to učinite anonimno. Srdačan pozdrav,

Martina

Mršavljenje

Ukratko da napišem moje iskustvo sa protokolom za mršavljenje. Krenula sam sa protokolom za mršavljenje nakon što sam već bila na protokolu zbog drugih razloga oko 40 dana. Imala sam 63 kg, a spustila sam kilažu na 54 kg.

Osim sto sam skinula željenu kilažu dogodilo se i da mi se koža u potpunosti očistila od prištića te izgleda mlađom i sjajnijom. Imam puno energije i dok sam se držala protokola za mršavljenje, nisam uopće osjećala glad i bila sam jako smirena. Spavala sam jako duboko i kvalitetno. Cijeli protokol je jako pozitivno utjecao na moje mentalno i fizičko zdravlje. Sada sam nastavila piti limunade i sokove, odnosno, ostala sam na prehrani koja su zadnja dva dana protokola za mršavljenje. Naučila sam uživati u voću i povrću i nevjerojatno mi je da mogu sad bez kruha kojeg sam doslovno obožavala.

Anonimno

Karcinom - 4

Onkološki sam pacijent i nakon kemoterapije sada primam "pametni lijek." Peti mjesec sam na protokolu i uzimam samo dio suplemenata jer nisam financijski mogla više. Krvna slika je svaki mjesec sve bolja i bolja, čak i od one iz vremena prije nego što sam uopće imala karcinom. Hvala dragom Bogu, Heleni i Barbari!!! Idemo dalje do konačne pobjede!

Sonja

Problemi s radom srca, krvnim tlakom, psihičke smetnje

Sve namirnice koje je bilo potrebno izbaciti, izbacila sam i prije nego što sam nabavila sokovnik. Nije bilo teško. Svega sam mjesec dana na protokolu. Lijekove za smirenje i probleme s otkucajima srca ne pijem. Otkucaji su se normalizirali sami. Lijekove za tlak sam uzimala ujutro i navečer. Sad već neko vrijeme ne uzimam večernju tabletu. Smanjivala sam polako lijekove. Hvala do neba!

Gordana

Umor, glavobolja, problemi sa štitnom žlijezdom

Nakon samo mjesec dana protokola, promjene na mom tijelu su odlične. Umor i glavobolja su nestali! Konačno sam se naspavala. Imam 4 kg manje. Tek trebam napraviti nalaz štitnjače da vidim što je sa čvorićima. Ne mogu vam opisati koliko imam više energije i kako sam se

brzo odrekla namirnica bez kojih nisam mogla (slatkiši, čips, suhomesnati proizvodi...). Moj sin je također na sokovima i veliko poboljšanje je vidljivo na svim poljima funkcioniranja. Hvala vama i ostalim članovima tima i mojoj prijateljici koja me uputila na vas.

Nada

Karcinom - 5

Draga Barbara, javljam se nakon nekoliko mjeseci liječenja i provedbe protokola. Željela bih vam prenijeti moju sreću zbog odličnih nalaza. Na protokolu sam par mjeseci. Nakon protokola po kojem sam koristila klorov dioksid, uslijed kojeg sam radila i četiri AC kemoterapije, napravila sam ultrazvuk dojki i aksila, te je nalaz bio odličan. Tumori dojke koji su bili veličine 34 mm, pretvorili su se u 10 mm i više se nisu vidjeli. Stoga mi je kemoterapija prekinuta. Zbog stalne leukoneutropenije poslali su me na operaciju. Operacija je obavljena nedavno i napravljen je PHD nalaz koji je potpuno uredan – nije pronađena niti jedna tumorska stanica. Sve to vrijeme sam provodila vaš protokol, ali i hagioterapiju. Prema svim nalazima, ja sam izliječena! Veliko vam hvala na vašem trudu i na svemu što činite kako biste pomogli ljudima u nevolji. Puno toplih pozdrava i neka vas blagoslovi svemogući Bog!

Valerija

Multipla skleroza - 2

Ovako se osjećam, zaista :) Osjećam se toliko dobro u svom tijelu da za to nema slova... Nakon postavljene dijagnoze, nakon svih kortića u ona najgora vremena kad ne možeš disati, hodati, otići do WC-a. Kad te bolovi luđački probadaju, noge i ruke trnu, vrtoglavice prisutne kroz cijeli dan... mučnine, nikakav san, konstantni umor, *brain fog*... Pa do toga da nisam mogla hodati u lijevo (to je bilo presmiješno čak i da bih se prestrašila).

Sve to ja više nemam. Ništa od toga. I to samo zato što se držim protokola gospođe Helene Begenišić. Ne zanima me tko što o njoj priča, ne znam smeta li im više to što vjeruje u Isusa ili što besplatnim savjetovanjem za prehranu i vitamine spašava ljude svih mogućih dijagnoza. Ja znam samo jedno, ja zaboravim i da imam tu neku MS jer ne vjerujem da je više i imam.

Protokol je toliko jednostavan i za sve bolesti jako, jako sličan, jer se sve zapravo vrti oko par izvora problema i kombinacije istih, ovisno o kombinaciji drukčija je dijagnoza. Skužit ćete brzo, ako zaista želite zdravlje, prvo molite, drugo uđite u "Detox grupu 2" na *facebook*-u i počnite čitati svjedočanstva svih nas ozdravljenih i krenite raditi protokole. Veselim se vidjeti vas tamo i čitati vaš napredak!!!

https://story.hr/Celebrity/a153488/Nika-Antolos-Ne-vjerujem-da-vise-imam-multiplu-sklerozu.html

Nika Antolos

Zaključak

Živimo u vremenima velikih zabluda i prevara, ali također u vremenima kada prestajemo biti pasivni promatrači sudbine ljudskog roda, već rastemo u spoznajama o smislu naših života, aktivno se uključujući u duhovni boj za čovjeka. Izvanjska stvarnost i tama koja nas okružuje potiču nas na razmišljanje o prolaznosti života i vječnosti u čijem je središtu Bog. Ako jasno vidimo postojanje zla i njegovu borbu s pokušajem uništenja ljudske vrste, moramo razmišljati o dobru i Onome koji je stvorio ljudsku vrstu iz ljubavi.

Božji odgovor na problem patnje i bolesti jest ljubav i zdravlje. Bog nas ne kažnjava bolešću. Bolest je nastala kao posljedica naše pale naravi, i dokle god smo na Zemlji, podložni smo slabostima tijela. Ali ni u ovom zasluženom trpljenju koje ponekad nastaje zbog đavolskog utjecaja ili krivnje naših predaka ili vlastitog neopreza i neurednog života, krivice drugih koji nas prisiljavaju na medicinske intervencije bez našeg pristanka (mnogi koji rade svojevrsne izume na štetu čovječanstvu jer se smatraju boljima od drugih čuvajući pritom svoje bogatstvo ili položaj), Bog nas ne ostavlja same. Gleda na naše potrebe i ono što nas muči, hitajući brzo nam u pomoć kad ga zazovemo. Plod jednog takvog zaziva je i ova knjiga. Vječni se nije zaustavio odgovarajući na moje molitve i pomažući isključivo mojoj djeci, već je preko trpljenja moje djece otvorio pomoć jednom cjelokupnom narodu. Takav je naš Bog. Silan u ljubavi, spor u srdžbi, a brz u praštanju. Ne ustručavajte se zvati Ga u pomoć jer Mu je veliko zadovoljstvo biti dijelom našeg života, brinući se za nas poput dobrog Oca.

Osvrnut ću se na moralnost cjepiva, jer nas kršćane, osim razumijevanja da gledamo rađanje jedne nove religije iza koje je Sotona, brine i činjenica da se cjepiva formiraju i razvijaju korištenjem stanica abortiranih ljudskih fetusa, nevine djece. Bez obzira što će ovu knjigu čitati pripadnici mnogih vjera, činjenica je da je samo Katolička Crkva ukazala na ovu činjenicu i otvorila to kao problem za moralnu raspravu. Iako Katolička Crkva otvara ovu temu, ipak sam konkretni i definirani *ex cathedra* stav Crkve trenutno nije do kraja definiran, niti je izrečen po prvom namjesniku Crkve – papi, a možemo se služiti samo ovim neformalnim pojašnjenjima poput izjave: "Ako alternativa cjepivu ne postoji, moralno je primiti ga, i ne računa se kao grijeh, a ako postoji alternativa, a vi primite cjepivo znajući za alternativu, računa se kao grijeh." Dakle, riječ je o formalnom i materijalnom pristajanju uz zlo. A to znači, da primanje ovog cjepiva jest grijeh jer naše suučešništvo pripada drugom redu grijeha, odnosno nastaje pristajanjem da se počinjenim grijehom kojim je ostvareno cjepivo, odnosno počinjenim grijehom pobačaja, koristimo navodnim spašavanjem nekog od bolesti ili ugroze života. To formalno i materijalno pristajanje uz zlo bi dakako trebalo biti lišeno tereta grijeha po osobu koja prima cjepivo samo i ako je životna ugroženost bila takva da je cijena spašavanja tog života morala uključiti ove grijehe pobačaja koji su prethodili i koje ta osoba koja prima cjepivo nije počinila. Ne zaboravimo da je Papa jasno rekao da iako je i on sam primio cjepivo, to jest grijeh i da se moramo boriti i birati drugu alternativu ako je moguće.

Bog jasno kaže : "Ne ubij!" Ako grijeh pokušamo umanjiti na bilo koji način, makar i umanjen, ostaje grijeh. Primitkom bilo kojeg cjepiva koje u sastavu sadrži abortirane ljudske fetuse, mi smo suučesnici u pobačaju. Ovo je jedina istina. A pritom niti ne spominjemo rizike kojima se

izlažemo zbog štetnosti koju nose određeni sastojci pojedinog cjepiva. Kao majka dvoje djece ozlijeđene cjepivima mogu svakako dati svoje iskustvo koje progovara na ovu temu. Neka naše "Da" bude "Da", "Ne" neka bude "Ne." Sve ostalo je kompromis sa zlom, a takav kompromis može roditi jedino smrt, čemu svjedočimo svakodnevno. Pozivam vas na istraživanje, rasuđivanje i brigu za vječni život.

Želim da vam ova knjiga bude na pomoć i ozdravljenje, a više od toga želim vama koji trpite na bilo koji način, pokazati da vas volim, da niste sami i da ste dragocjeni u Božjim očima. Križ je mjesto užasa poganima, ali onima s vjerom se pretvara u Slavni Križ pobjede i Uskrsnuća na vječni život.

S ljubavlju…

Zahvala

Zahvaljujem se Bogu koji me vodio kroz ovo pisanje i koji mi stalno pokazuje da me neizmjerno ljubi.

Ovu knjigu najviše posvećujem svojoj djeci: Filipu, Danielu i Kalisti Mariji koji su me učili ljubavi, razumijevanju i strpljenju prema svima koji trpe kako bi kroz njih spoznala misiju određene odgovornosti da istima po planu Božje ljubavi pomažem.

Zahvaljujem se i mojoj prijateljici, suradnici i sestri u Kristu, Barbari Brezac Benigar, koja je sa mnom prolazila mnogo na putu promicanja istine.

Naposljetku hvala svima koji ćete čitati ovu knjigu jer time možete pomoći sebi i drugima. Vi ste oni koji ste mi dali motivaciju da stvaram i da sebe i vas izazivam na još snažnije pouzdanje u Vječnog.

Izvori:

https://www.sensa.hr/clanci/kucni-spa/kako-napraviti-svoju-kremu

https://www.plantagea.hr/fitoterapija/tinkture-suhih-biljaka/

https://www.centarzdravlja.hr/hrana-i-zdravlje/zdrava-prehrana/kako-napraviti-ljekoviti-sirup-od-maslacka/

https://www.ekologija.com.hr/prirodno-sredstvo-protiv-vlage/

https://www.naturala.hr/kako-napraviti-sapun-lako-ako-slijedis-ovih-10-koraka/

The lost book of herbal remidies

The compasionate library

Katja Toplak Galle: "Domaće ljekovito bilje - vrhunski suvremeni vodič za prirodno liječenje uz pomoć ljekovitog bilja"

Dušan Savković: "Ljekovito bilje - priručnik za skupljanje"

Ivan Lesinger: "Liječenje voćem"

George Mateljan: "Najzdravije namirnice svijeta"

https://alternativa.hr/naucite-pravilno-osusiti-ljekovito-bilje/

http://hr.cofpack.com/info/empty-gelatin-capsules-the-ultimate-guide-36633712.html

https://hr.co2diet.info/how-to-make-an-herbal-infusion-2a8d622a42-6c4b0e0

Reference:

1. Selecting Surrogate Microorganism for Evaluation of Pathogens on Chlorine Dioxide Gas Treatment, Jeongmok Kim, Somi Koh, Arpan Bhagat, Arun K Bhunia and Richard H. Linton. Purdue University Center for Food Safety 2007 Annual Meeting October 30 – 31, 2007 at Forestry Center, West Lafayette, IN.

2. Decontamination of produce using chlorine dioxide gas treatment, Richard Linton, Philip Nelson, Bruce Applegate, David Gerrard, Yingchang Han and Travis Selby.

3. Chlorine Dioxide, Part 1 A Versatile, High-Value Sterilant for the Biopharmaceutical Industry, Barry Wintner, Anthony Contino, Gary O'Neill. BioProcess International DECEMBER 2005.

4. Chlorine Dioxide Gas Decontamination of Large Animal Hospital Intensive and Neonatal Care Units, Henry S. Luftman, Michael A. Regits, Paul Lorcheim, Mark A. Czarneski, Thomas Boyle, Helen Aceto, Barbara Dallap, Donald Munro, and Kym Faylor. Applied Biosafety, 11(3) pp. 144-154 © ABSA 2006

5. Efficacy of chlorine dioxide gas as a sanitizer for tanks used for aseptic juice storage, Y. Han, A. M. Guentert*, R. S. Smith, R. H. Linton and P. E. Nelson. Food Microbiology, 1999, 16, 53]61

6. Inactivation of Enteric Adenovirus and Feline Calicivirus by Chlorine Dioxide, Jeanette A. Thurston-Enriquez, Charles N. Haas, Joseph Jacangelo, and Charles P. Gerba. APPLIED AND ENVIRONMENTAL MICROBIOLOGY, June 2005, p. 3100–3105.

7. Effect of Chlorine Dioxide Gas on Fungi and Mycotoxins Associated with Sick Building Syndrome, S. C. Wilson,* C. Wu, L. A. Andriychuk, J. M. Martin, T. L. Brasel, C. A. Jumper, and D. C. Straus. APPLIED AND ENVIRONMENTAL MICROBIOLOGY, Sept. 2005, p. 5399–5403.

8. BASF Aseptrol Label

9. Effects of Ozone, Chlorine Dioxide, Chlorine, and Monochloramine on Cryptosporidium parvum Oocyst Viability, D. G. KORICH, J. R. MEAD, M. S. MADORE, N. A. SINCLAIR, AND C. R. STERLING. APPLIED AND ENVIRONMENTAL MICROBIOLOGY, May 1990, p. 1423-1428.020215

10. NHSRC's Systematic Decontamination Studies, Shawn P. Ryan, Joe Wood, G. Blair Martin, Vipin K. Rastogi (ECBC), Harry Stone (Battelle). 2007 Workshop on Decontamination, Cleanup, and Associated Issues for Sites Contaminated with Chemical, Biological, or Radiological Materials Sheraton Imperial Hotel, Research Triangle Park, North Carolina June 21, 2007.

11. Validation of Pharmaceutical Processes 3rd edition, edited by Aalloco James, Carleton Frederick J. Informa Healthcare USA, Inc., 2008, p267

12. Chlorine dioxide gas sterilization under square-wave conditions. Appl. Environ. Microbiol. 56: 514-519 1990. Jeng, D. K. and Woodworth, A. G.

13. Inactivation kinetics of inoculated Escherichia coli O157:H7 and Salmonella enterica on lettuce by chlorine dioxide gas. Food Microbiology Volume 25, Issue 2, February 2008, Pages 244-252, Barakat S. M. Mahmoud and R. H. Linton.

14. Determination of the Efficacy of Two Building Decontamination Strategies by Surface Sampling with Culture and Quantitative PCR Analysis. APPLIED AND ENVIRONMENTAL MICROBIOLOGY, Aug. 2004, p. 4740–4747. Mark P. Buttner, Patricia Cruz, Linda D. Stetzenbach, Amy K. Klima-Comba, Vanessa L. Stevens, and Tracy D. Cronin

15. Inactivation of Human and Simian Rotaviruses by Chlorine Dioxide. APPLIED AND ENVIRONMENTAL MICROBIOLOGY, May 1990, p. 1363-1366. YU-SHIAW CHEN AND JAMES M. VAUGHN

16. Information obtained from CSI internal testing with Pharmaceutical customer.May 2006 Pages 364-368

17. Efficacy of chlorine dioxide gas against Alicyclobacillus acidoterrestris spores on apple surfaces, Sun-Young Lee, Genisis Iris Dancer, Susen Chang, Min-Suk Rhee and Dong-Hyun Kang, International Journal of Food Microbiology, Volume 108, issue 3, May 2006 Pages 364-368

18. Decontamination of Bacillus thuringiensis spores on selected surfaces by chlorine dioxide gas, Han Y, Applegate B, Linton RH, Nelson PE. J Environ Health. 2003 Nov;66(4):16-21.

19. Decontamination of Strawberries Using Batch and Continuous Chlorine Dioxide Gas Treatments, Y Han, T.L. Selby, K.K.Schultze, PE Nelson, RH Linton. Journal of Food Protection, Vol 67, NO 12, 2004.

20. Mechanisms of Inactivation of Poliovirus by Chlorine Dioxide and Iodine, MARIA E. ALVAREZ AND R. T. O'BRIEN, APPLIED AND ENVIRONMENTAL MICROBIOLOGY, Nov. 1982, p. 1064-1071

21. The Use of Chlorine Dioxide in potato storage, NORA OLSEN, GALE KLEINKOPF, GARY SECOR, LYNN WOODELL, AND PHIL NOLTE, University of Idaho, BUL 825.

22. Protective effect of low-concentration chlorine dioxide gas against influenza A virus infection Norio Ogata and Takashi Shibata Journal of General Virology (2008), 89, 60–67

23. Preparation and evaluation of novel solid chlorine dioxide-based disinfectant

powder in single-pack Zhu M, Zhang LS, Pei XF, Xu X. Biomed Environ Sci. 2008 Apr;21(2):157-62.

24. Chlorine dioxide oxidation of dihydronicotinamide adenine dinucleotide (NADH), Bakhmutova-Albert EV, Margerum DW, Auer JG, Applegate BM. Inorg Chem. 2008 Mar 17;47(6):2205-11. Epub 2008 Feb 16.

25. Oxidative elimination of cyanotoxins: comparison of ozone, chlorine, chlorine dioxide and permanganate, Rodríguez E, Onstad GD, Kull TP, Metcalf JS, Acero JL, von Gunten U., Water Res. 2007 Aug;41 (15):3381-93. Epub 2007 Jun 20.

26. Inhibition of hyphal growth of the fungus Alternaria alternata by chlorine dioxide gas at very low concentrations, Morino H, Matsubara A, Fukuda T, Shibata T. Yakugaku Zasshi. 2007 Apr;127(4):773-7. Japanese.

27. Inactivation of Chironomid larvae with chlorine dioxide, Sun XB, Cui FY, Zhang JS, Xu F, Liu LJ., J Hazard Mater. 2007 Apr 2;142(1-2):348-53. Epub 2006 Aug 18.

28. Information obtained from CSI decontamination at Pharmaceutical facility.

29. Information obtained from CSI beta-lactam inactivation at Pharmaceutical facility.

30. Decontamination of Surfaces Contaminated with Biological Agents using Fumigant Technologies, S Ryan, J Wood, 2008 Workshop on Decontamination, Cleanup, and Associated Issues for Sites Contaminated with Chemical, Biological, or Radiological Materials Sheraton Imperial Hotel, Research Triangle Park, North Carolina September 24, 2008.

31. Sporicidal Action of CD and VPHP Against Avirulent Bacillus anthracis – Effect of Organic Bio-Burden and Titer Challenge Level, Vipin K. Rastogi, Lanie Wallace & Lisa Smith, 2008 Workshop on Decontamination, Cleanup, and Associated Issues for Sites Contaminated with Chemical, Biological, or Radiological Materials Sheraton Imperial Hotel, Research Triangle Park, North Carolina September 25, 2008.

32. Clostridium Botulinum, ESR Ltd, May 2001.

33. Efficacy of Chlorine Dioxide as a Gas and in Solution in the Inactivation of Two Trichothecene Mycotoxins, S. C. Wilson, T. L. Brasel, J. M. Martin, C. Wu, L. Andriychuk, D. R. Douglas, L. Cobos, D. C. Straus, International Journal of Toxicology, Volume 24, Issue 3 May 2005 , pages 181 – 186.

34. Guidelines for Drinking-water Quality, World Health Organization, pg 140.

35. Division of Animal Resources Agent Summary Sheet, M. Huerkamp, June 30, 2003.

36. NRT Quick Reference Guide: Glanders and Melioidosis

37. Seasonal Occurrence of the Pathogenic Vibrio sp. of the Disease of Sea Urchin

Strongylocentrotus intermedius Occurring at Low Water Temperatures and the Prevention Methods of the Disease, K. TAJIMA, K. TAKEUCHI, M. TAKAHATA, M. HASEGAWA, S. WATANABE, M. IQBAL, Y.EZURA, Nippon Suisan Gakkaishi VOL.66; NO.5;PAGE.799-804(2000).

38. Biocidal Efficacy of Chlorine Dioxide, TF-249, Nalco Company, 2008.

39. Sensitivity Of Listeria Monocytogenes, Campylobacter Jejuni And Escherichia Coli Stec To Sublethal Bactericidal Treatments And Development Of Increased Resistance After Repetitive Cycles Of Inactivation, N. Smigic, A. Rajkovic, H. Medic, M. Uyttendaele, F. Devlieghere, Oral presentation. FoodMicro 2008, September 1st – September 4th, 2008, Aberdeen, Scotland.

40. Susceptibility of chemostat-grown Yersinia enterocolitica and Klebsiella pneumoniae to chlorine dioxide, M S Harakeh, J D Berg, J C Hoff, and A Matin, Appl Environ Microbiol. 1985 January; 49(1): 69–72.020215

41. Efficacy of Gaseous Chlorine Dioxide as a Sanitizer against Cryptosporidium parvum, Cyclospora cayetanensis, and Encephalitozoon intestinalis on Produce, Y. Ortega, A. Mann, M. Torres, V. Cama, Journal of Food Protection, Volume 71, Number 12, December 2008 , pp. 2410-2414.

42. Inactivation of Waterborne Emerging Pathogens by Selected Disinfectants, J. Jacangelo, pg 23.

43. SARS Fact Sheet, National Agricultural Biosecurity Center, Kansas State University.

44. High sporocidal activity using dissolved chlorine dioxide (SanDes) on different surface materials contaminated by Clostridium difficile spores, Andersson J., Sjöberg M., Sjöberg L., Unemo M., Noren T. Oral presentation. 19th European Congress of Clinical Microbiology and Infectious Diseases, Helsinki, Finland, 16 – 19 May 2009.

45. Information obtained from CSI decontamination at Pharmaceutical facility

46. Systematic Decontamination of CWAs and TICs, S Ryan, E Snyder, H Stone, I MacGregor, D Kenny, T Hayes, J Rogers, J Cappello, R Fitzpatrick, M Stapleton, L Oudejans, B Preston, M Clayton, 2008 Workshop on Decontamination, Cleanup, and Associated Issues for Site Contaminated with Chemical, Biological, or Radiological Materials Sheraton Imperial Hotel, Research Triangle Park, North Carolina September 25, 2008

47. Chlorine Dioxide as an Effective Antimicrobial Pesticide for Sanitation and Disinfection, Griffith D., Mainz E., Etherington R., Vulcan Chemicals, Birmingham, AL (1999)

48. Study performed by the University of Tennessee at Knoxville.

49. Assessment of the Removal and Inactivation of Influenza Viruses H5N1 and H1N1 by

Drinking Water Treatment. Lenes, D., Deboosere, N., Menard-Szczebara, F., Jossent, J., Alexandre, V., Machinal C., Vialette M. April 2010

50. Methods of Treating or Preventing Influenza Associated Illness with Oxidative Reductive Potential Water Solutions. Hojabr Alimi, Eileen Thatcher. May 2010.

51. Application of Chlorine Dioxide on the Disinfection of the Indoor Environment in the Elevator. Ching-Shan Hsu, Wei-Che Huang, Nai-Lin An, Ming-Chun Lu, Ming-Jer. Liou, Sheau-Long Lee.

52. EPA Guidance Manual Alternative Disinfectants and Oxidants Report April 1999 pg 4-18

53. Malaysia Journal of Analytical Sciences, Vol 10. No. 1 (2006): pg 83

54. CDC Website: https://www.cdc.gov/infectioncontrol/guidelines/disinfection/index.html

55. Division of Animal Resources Agent Summary Sheet, M. Huerkamp, June 30, 2003: http://www.dar.emory.edu/safety/agents/coxiella.pdf

56. FDA Website: https://www.fda.gov/food/food-additives-petitions/food-additive-status-list#ftnC

57. Biological Agents by S.K. Prasad: https://books.google.hr/books?id=SoDw0-dI-i0C&pg=PA199&lpg=PA199&dq=chlorine+dioxide+vs+smallpox&source=bl&ots=fnQPNAo2vF&sig=VJXc3aZ4RItojTbSiVqtAD1LUV8&hl=en&sa=X&ei=U8AhVI7mJcuryATOkwI&redir_esc=y#v=onepage&q=chlorine%20dioxide%20vs%20smallpox&f=false

58. US National Library of Medicine: https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC339409

59. Biological Safety Manual University of Florida

60. CDC Website: https://www.cdc.gov/healthywater/drinking/travel/backcountry_water_treatment.html

61. CDC Website: https://www.cdc.gov/quarantine/air/managing-sick-travelers/commercial-aircraft/infection-control-cabin-crew.html

62. Bioscience Control, 2010, Vol. 15, No. 2, 45-49: https://www.jstage.jst.go.jp/article/bio/15/2/15_2_45/_pdf

63. Poruke Neba za vremena u kojima živimo o. Chat: https://youtu.be/HXLiOOKsp18

Knjiga "Vaša dijagnoza je Božje dijete" - autor: Barbara Brezac Benigar | barbarabrezacbenigar.com

Eco feferon - trgovina zdrave hrane | ecofeferon.com.hr

VerVita | vervita.com

TTZ

Be natur | benatur.eu

Dalibor Petrinić | daliborpetrinic.com

Pure Genesis | pure-genesis.com

PURE GENESIS
DIETARY SUPPLEMENT

- BEZ GLUTENA
- BEZ LAKTOZE I FRUKTOZE
- BEZ KONZERVANSA
- BEZ UMJETNIH BOJILA
- BEZ UMJETNIH SLADILA
- BEZ MAGNEZIJEVA STEARATA

Selenium
Vitamin B12 & Folate
Vitamin B12 Active
Zinc Picolinate
B Complex strong
B Complex active
Magnesium Glycinate
Vitamin C
Folate 5-MTHF
MSM
GABA
L-Lysine

BEZ LAKTOZE · BEZ SOJE · BEZ GLUTENA · BEZ ŠEĆERA · GMO FREE · HRVATSKI PROIZVOD

Sadržaj

Odricanje od odgovornosti 2
Predgovor 6
Uvodna riječ i preporuka 8
DIO I. Duhovna stvarnost 9
Vremena u kojima živimo 9
Dvanaest obećanja Srca Isusova 14
New age pokret 22
Moje osobno iskustvo kroz *New age* pokret 23
DIO II. Izvanjska stvarnost 27
Ljekovito bilje 27
Vodič kroz ljekovito bilje 27
Bubrezi 27
Dječje bolesti 27
Dlake 28
Gušterača 28
Imunološki sustav 28
Jetra, žučni mjehur i slezena 28
Kosti 29
Koža 29
Mišići, zglobovi i tetive 30
Mokraćovod 30
Muške bolesti 30
Oči 31
Ovisnost o drogi 31
Pluća 31
Probavne i crijevne tegobe 31
Rak 32
Srce i krvožilni sustav 33
Usna šupljina 33
Uši 34
Ženske bolesti 34
Živčani sustav, mozak i problemi s glavom 35
Žlijezde 35
Ljekovito bilje i upotreba 36
Aloe vera 36
Anđelika 36
Anisov izop 37
Ashwagandha 37

Boražina 38
Bosiljak 39
Broćika 39
Cikorija 40
Crni kohoš 40
Ljekovitost crnog kohoša 41
Crveni korijen 41
Crveni kupus 42
Češnjak 43
Čičak 43
Divizma 44
Dong quai 45
Đumbir 45
Ehinaceja 46
Ginseng 47
Goldenseal 47
Kadulja 48
Kalifornijski mak 49
Kamilica 49
Komorač 50
Kopar 51
Kopriva 51
Korijen bijelog sljeza 52
Korijen sladića 53
Kudzu 53
Ljekovita svojstva 53
Lan 54
Lavanda 55
Limunska verbena 55
Luk i poriluk 56
Ljubica 57
Zdravstvene dobrobiti ljubice 57
Mačja kandža 58
Majčina dušica 58
Malina 59
Maslačak 60
Matičnjak 60
Metvica 61
Neven (kalendula) 61
Origano 62
Peršin 63
Rhodiola 63
Ružmarin 64

Samoizlječenje (self-heal) 64
Sikavica 65
Stolisnik 66
Turči 66
Valerijana 67
Večernji jaglac (noćurak) 68
Vlasac 68
Priprema biljaka 69
Kako izvući ljekovitu moć iz biljki 69
Kako pravilno osušiti ljekovito bilje 70
Kapsuliranje biljnog praha 71
Razlozi za punjenje vlastitih praznih biljnih kapsula 71
Biljne infuzije 72
Biljne infuzije u ljekovite svrhe 73
Bilje za infuzije izvrsnog okusa 74
Kako napraviti biljnu infuziju 74
Uvarak: jača infuzija 75
Kako napraviti kremu za lice 75
Bazna ulja i maslaci 75
Emulgatori 75
Za početak, odredite tip kože 76
Potreban pribor 77
Osnovna formula za izradu kreme za lice (za sve tipove kože) 77
Tinkture 78
Klasična izrada tinktura iz suhih biljaka 78
Izrada majčinskih tinktura iz suhih biljaka 79
Tablica prema ESCOP-u 80
Zdravstvene prednosti sirupa od maslačka 81
Sirup od maslačka – recept 81
Prirodni omekšivač za rublje 81
Recept za prirodni omekšivač 82
Plijesan na zidu – alkohol 83
Plijesan na zidu – soda bikarbona 83
Sapuni 83
Hladni postupak izrade sapuna 83
U čemu je kvaka? 84
Hladni postupak – korak po korak 84
Ljekovita moć voća i povrća 86
Voće 88
Povrće 91
Začinsko bilje 95
Univerzalni protuotrov – znanstvena priča o klorovom dioksidu (Jeff) 96
Povijest klorovog dioksida 99

Dakle, što je to klorov dioksid i kako se upotrebljava? 99
Bezopasnost klorovog dioksida 105
Je li klorov dioksid bezopasan za ljudsku upotrebu? 105
Je li klorov dioksid bezopasan? 107
Učinkovitost klorovog dioksida 111
Pogledajte prijevod citata iz istraživanja 113
Oralno zdravlje 117
Protugljivično djelovanje 117
Protuparazitno djelovanje 118
Protuvirusno djelovanje 119
Protutumorsko djelovanje 120
Dodatak 120

DIO III. Kuharica za odrasle - DALIBOR PETRINIĆ 127

Recepti za slana jela 127
Kremasta juha od rajčice 127
Kremasta juha od mrkve i cvjetače 129
Vrijeme pripreme: 35 minuta 129
Juha od leće, graha i puretine 130
Špageti s češnjakom 131
Sirove kuglice od brokule 132
Meksička quinoa 133
Uštipci od brokule 134
Prokulice s đumbirom 135
Quinoa s graškom i lukom 136
Toskanski gulaš s gljivama 137
Avokado punjen tunjevinom 138
Pečeni losos 139
Riblji štapići 140
Chili od piletine 141
Pileći prstići 142
Limun piletina i krumpir s keljom 143
Omoti od zelene salate 144
Punjene loptice 145
Mesne okruglice 146
Američke palačinke 147
Čokoladna torta 148
Makaroni od kokosa 149
Muffini od tikvica 150
Muffini od borovnica 152
Keksići s maslacem od kikirikija 153
Kolačići od oraha i čokoladnih mrvica 154
Čokoladni kolačići 155
Čokoladni chia puding 156

Pina colada sladoled 157
Sorbet od malina 158

DIO IV. Kuharica za djecu - DALIBOR PETRINIĆ 159

Recepti za dječje doručke 159
Zobena kaša s kakaom i medom 159
Domaća granola 160
Brzi beskvasni kruh od pira 160
Peciva od tapioke i sira 161
Heljdine palačinke (bez glutena i laktoze) 161
Muffini s bananom 162
Zeleni smoothie 162
Zdravi keksići s bademima 163
Puding od prosa i kakaa 163

Recepti za dječje snackove 164
Okruglice od batata i oraha 164
Čips od batata 165
Krekeri od sjemenki 165
Grissini od heljdinog brašna 166
Tostirane bučine sjemenke sa soli 166
Kokice na kokosovom i maslinovom ulju 167

Recepti za dječja slana jela 167
Juha od brokule i graška 167
Polpete od slanutka 168
Keto pizza od cvjetače 168
Punjene tikvice s povrćem 168
Bolonjez od leće 169
Pečeni štapići od palente s tofunezom 170
Njoki od batata 171

Recepti za dječja slatka jela 172
Makaroni od kokosa 172
Domaća čokolada 172
Domaće granola pločice 173
Kuglice od datulja, lješnjaka i badema 173
Zdrave čokoladne kocke s čokoladnim preljevom 174
Čokoladni preljev 174
Chia puding s voćem 175

DIO V. Moderne bolesti i stanja + protokoli 176

DDT 176
Otrovni teški metali 176
Virusi 177
Bakterije 177
Zračenje 178

Autoimuna i genetska oboljenja 178
Vodič kroz protokole 178
Dva osnovna protokola 179
Kako izgleda prehrana tijekom jednog dana? 181
Herxheimerova reakcija 183
Priprema kapi klorovog dioksida i doziranje 183
Doziranje 184
Jod 185
Metal detoks 185
Antiparazitni program 186
Osnovni protokol s jodom za odrasle 186
Osnovni protokol s klorovim dioksidom za odrasle 188
Protokoli ovisno o stanju 190
Autizam i ADHD - djeca (uzrast 6 godina) 190
Akne 192
Problemi s nadbubrežnom žlijezdom 194
Alzheimerova bolest, demencija i pamćenje 196
Anoreksija i bulimija 198
Anksioznost 200
Autoimuni poremećaji i bolesti 202
Nadutost 204
Moždana magla 206
Rak 208
Čirevi u ustima i grlu 210
Katarakta 212
Prehlada i gripa 214
Daltonizam 216
Konjunktivitis (ružičasto oko) 218
Stalna glad i prejedanje 220
Zatvor 222
Bolest rožnice 224
Tamni podočnjaci 226
Depresija 228
Dijabetes (tip 1 i tip 2), predijabetes i neravnoteža šećera u krvi 230
Proljev (kronični, povremeni, dugotrajni) 232
Sindrom prljave krvi 234
Divertikulitis 236
Ekcemi i psorijaza (uključujući rozaceju, lupus, staračke pjege, lišajeve, vitiligo, seborejični dermatitis, klasični dermatitis, aktiničku keratozu i celulitis) 238
Edem i otok 240
Endometrioza 242
Masna i troma jetra 244

Miomi 246
Fibromialgija....248
Infekcije žučnog mjehura....250
Žučni kamenci....252
Glaukom 254
Giht....256
Prorjeđivanje i gubitak kose....258
Glavobolja i migrena....260
Srčane palpitacije i fibrilacije 262
Hepatitis 264
Visoki krvni tlak 266
Hormonski problemi 268
Humani papiloma virus (HPV), Epstein-Barrov virus (EBV), herpes zoster, citomegalo virus 270
Sindrom iritabilnog crijeva (IBS) 272
Bol u zglobovima 274
Bolest bubrega....276
Slab vid 278
Lajmska bolest....280
Makularna degeneracija 282
Multipla skleroza (MS) 284
PANDAS....286
Parkinsonova bolest....288
Upalna bolest zdjelice (PID) i prostatitis....290
Sindrom policističnih jajnika (PCOS) 292
Psorijatični artritis....294
Raynaudov sindrom 296
Ciste jajnika, ciste vagine i ciste cerviksa....298
Sinusitis, sinusne infekcije i plućne infekcije, KOVID 19 300
Stanja štitnjače 302
Tinitus (zvoni, vibrira ili zuji u ušima) i neobjašnjivi gubitak sluha....304
Proširene vene i paukove žile 306
Vertigo & Ménièreova bolest....308
Protokol za zdravo mršavljenje....310
Faza uvođenja posebnog režima prehrane....310
Faza uvođenja suplementacije....311
Vježbe koje ćete raditi svakodnevno 312

DIO VI. Svjedočanstva oporavka 314
Bakterije (Escherichia coli)....314
Alergije 315
Autizam - 1 315
Autizam - 2 316
Autizam - 3 316

Autizam - 4 317
Gastritis, rapidno mršavljenje i dijareja 317
Karcinom - 1 318
Karcinom i alergija 318
Karcinom - 2 318
Karcinom - 3 319
Sarkom 319
Multipla skleroza i veliki problemi s probavom 320
Artritis 320
Multipla skleroza - 1 321
Multipla skleroza - 2 321
Bulimija, depresija, anksioznost 321
Više različitih dijagnoza – fizičkih (u rangu autoimunih bolesti) i psihičkih (anksioznost, napadaji panike, depresija) 323
Više različitih dijagnoza – fizičkih (mijastenija gravis) i psihičkih (anksioznost, napadaji panike, depresija) 323
Mijastenija gravis 324
Više različitih dijagnoza – fizičkih i psihičkih 324
Dijabetes - 1 325
Izlječenje životinje 325
Razna iskustva protokola 326
Štitnjača 326
Korona 326
Klorov dioksid 326
Herpes i artroza 326
Višestruke dijagnoze (celijakija, hormonski disbalans, policistični jajnici . . .) 327
Celijakija i dijareja 327
Psorijaza i artritis 327
Rane na rukama i problemi sa želucem 327
Dermatitis - 1 328
Astma i dermatitis 328
Dermatitis - 2 328
Ekcemi 328
Ekcem 329
Masna jetra, psorijaza, visoki tlak, apneja 329
Dijabetes - 2 329
Gubitak na kilaži 329
Hashimoto i hipotireoza 329
Dijete, višestruka oštećenja 329
Epilepsija 330
Dijete s posebnim potrebama - 1 330
Dijete s posebnim potrebama - 2 330
Želudac i crijeva 330

Mnogi simptomi 331
Psorijaza i artritis 331
Dijete s posebnim potrebama - 3 331
Dijete s posebnim potrebama - 4 331
Rozaceja 332
Fibromijalgija 332
Problemi sa jednjakom 332
Upala jednjaka 332
Nedostatak apetita, gastritis, dijareja, anksioznost 332
Problemi sa želucem i hemangiomi 333
Problemi sa želucem i spavanjem 333
Gerb 333
Gastritis i dermatitis 333
Gastritis i nadutost 334
Bakterije 334
Izlječenje psa 334
Anemija 334
Hashimoto 334
Vrtoglavice 335
Jetra i visoki krvni tlak 335
Upala vena 335
Menopauza 335
Fibromijalgija 335
Zujanje u ušima - 1 336
Nadutost i mršavljenje 336
Zujanje u ušima - 2 336
Tikovi 336
Strabizam 336
Štitna žlijezda 337
Napadaji panike 337
Tjeskoba i fantomska bol 337
Fantomska bol 337
Hormoni i ciste 337
Štitna žlijezda, migrene, depresija 338
Upala sinusa 338
Refluks 338
Refluks, alergije, upale, *candida* *338*
Višestruki problemi fizički i psihički 338
Karcinom - 1 339
Karcinom - 2 339
Policistični jajnici 339
Ciste 339
Dioptrija 339

Alopecija 340
Multipla skleroza - 1 340
Migrene - 1 340
Migrene - 2 340
Migrene - 3 341
Migrene - 4 341
Više dijagnoza 341
Visoki kolesterol - 1 341
Visoki kolesterol - 2 342
Više različitih dijagnoza – fizičkih (kronični umor, poremećaj prehrane, bolovi u tijelu) i psihičkih (depresija) 342
Lupus 342
Kovid - 1 342
Rozaceja, hashimoto, visoki krvni tlak i dijabetes 343
Korona 343
Upale 343
Visoki kolesterol, paradontoza 344
Gubitak na težini 344
Autoimuni meningoencefalitis 344
Panični napadi 345
Karcinom - 3 345
Amiotrofična lateralna skleroza (als) 345
Bipolarni poremećaj 346
Teško oštećenje mozga, epilepsija, bakterijski meningitis 346
Akne na licu 346
Parodontoza 346
Mršavljenje 347
Karcinom - 4 347
Problemi s radom srca, krvnim tlakom, psihičke smetnje 347
Umor, glavobolja, problemi sa štitnom žlijezdom 347
Karcinom - 5 348
Multipla skleroza - 2 348

Zaključak 349

Zahvala 351

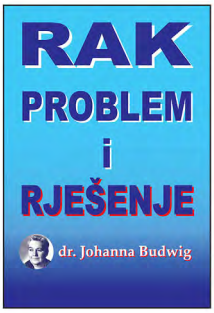
Izvori: 352

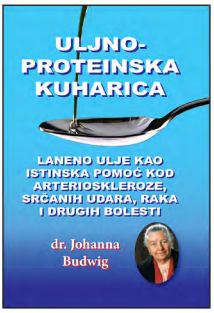
Reference: 353

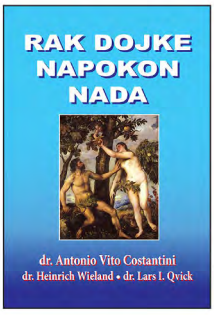
Objavljene knjige tvrtke Omega lan:

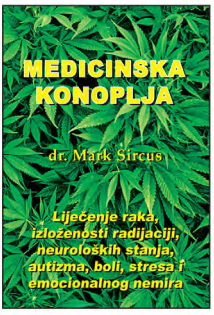
Biblioteka "Novo zdravlje"

dr. Johanna Budwig: Rak – problem i rješenje
Lothar Hirneise: Kemoterapija liječi rak i Zemlja je ravna ploča
Jim V. Humble: Čudesni mineralni dodatak 21. stoljeća – MMS
dr. Johanna Budwig: Uljno-proteinska kuharica
dr. Antonio V. Costantini: Rak dojke – napokon nada
dr. Mark Sircus: Soda bikarbona – liječenje raka za sve, bogate i siromašne
dr. Mark Sircus: Medicinska konoplja









Biblioteka "Um caruje"

Kristijan Kolega: Samoozdravljenje – praktična primjena samoiscjeljenja
Kristijan Kolega: Samoozdravljenje II. – naš pravi identitet
Kristijan Kolega: Vodič kroz osobni narcizam
Kristijan Kolega: Osnovni principi slobodne volje

Knjige se mogu naručiti:
• tel. 01/455-6468
• web shop: https://www.omegalan.info
• e-mail prodaja@omegalan.info

Biblioteka “Novi dokazi”

dr. John Virapen: Nuspojava: smrt

dr. sc. Semir Osmanagić: Sve piramide svijeta

prof. Sheridan Simove: O čemu razmišlja muškarac kad ne razmišlja o seksu

Zdravko Karačić: Tajna mršavljenja

Damir Žinić: Moj put – putopisna pripovijest kroz liječenje od karcinoma

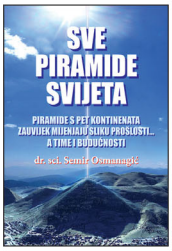
Masanobu Fukuoka: U harmoniji s prirodom (teorija i praksa zelene filozofije)

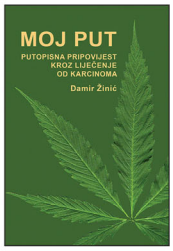
dr. sc. Marijan Jošt: GMO – (iz)um bez (raz)uma

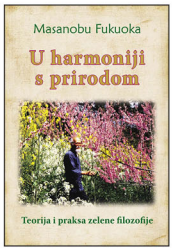
Darko Vujnović: Zbogom cjepiva – štetna i neučinkovita

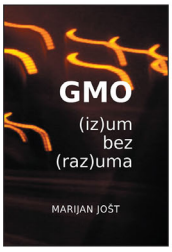
Ante Toni Sorić: Dnevnik jednog rašljara

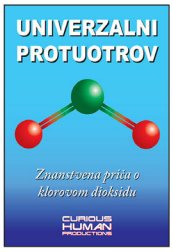
Curious Human Productions: Univerzalni protuotrov
– znanstvena priča o klorovom dioksidu

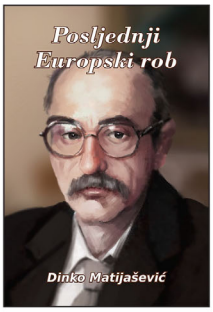












Biblioteka “Nova svijest”

Marco Cesati Cassin:
Nismo ovdje slučajno – moć koincidencija

Biblioteka “Gorki život”

Dinko Matijašević:
Posljedni Europski rob

Knjige se mogu naručiti:
• tel. 01/455-6468
• web shop: https://www.omegalan.info
• e-mail prodaja@omegalan.info

Helena B. Schlachter, autorica knjige "Izgubljeno znanje i protokoli" je magistra prirodne medicine s bogatim iskustvom rada na području oporavka od ozljeda cjepivima, autizma, neuroloških poremećaja i autoimunih stanja. Aktivistica, majka troje djece od kojih je dvoje ozlijeđeno cjepivima, borac za zdravlje djece i odraslih s preko 7 000 prijavljenih oporavaka u posljednjih dvije godine. Suvlasnica je i osnivač Effatha privatne društvene mreže, prve društvene mreže na Balkanu. Trenutno pohađa Robbins Madanes školu, i priprema se za magistarski rad iz psihoterapije.